

Jadłospis nr 11 dla Arion Med – CZWARTEK 19.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
Śniadanie	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica Hani 40g (GLU, SOJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g 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) Poledwica Hani 40g (GLU, SOJ) Ser żółty 20g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica Hani 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica Hani 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica Hani 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica Hani 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica Hani 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) Poledwica Hani 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica Hani 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica Hani 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Owsianka na napoju roślinnym 350ml Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Poledwica Hani 40g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Owsianka na napoju roślinnym z odżywką białkową roślinną 500 ml
II śniadanie		Wafle ryżowe 3 szt.		Wafle ryżowe 3 szt.		Wafle ryżowe 3 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.		Namaczone Wafle ryżowe 3 szt.	Napój roślinny 150 ml	
Obiad	Zupa barszcz ukraiński z fasolą 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g (GLU) z twarogiem i okrasą 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g (GLU) z twarogiem i okrasą 100g (MLE) Gruszka 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 jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g (GLU) z twarogiem i masłem roślinnym 100g (MLE) Banan 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 jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g (GLU) z twarogiem i masłem roślinnym 100g (MLE) Banan 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą 400ml (SEL, MLE) Makaron razowy 200g (GLU) z twarogiem i masłem roślinnym 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą 300ml (SEL, MLE) Makaron razowy 200g (GLU) z twarogiem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz ukraiński z fasolą 300ml (SEL, MLE) Makaron razowy 200g (GLU) z twarogiem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml (SEL) Zmiks. Makaron 200g (GLU) i jogurt roślinny 100g Mus gruszkowy 100g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, mięsem olejem roślinnym 500 ml (SEL)	
Podwieczorek		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)		Zmiks. Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i sałatą 5g (GLU, SOJ)	Sok marchwiowy 150 ml	
Kolacja	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa schabowa 30g (GLU, SOJ, SEL) Serek topiony 30g (MLE) Ogórek kiszony plasterki 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa schabowa 30g (GLU, SOJ, SEL) Serek topiony 30g (MLE) Ogórek kiszony plasterki 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica miódowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica miódowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica miódowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica miódowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica miódowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica miódowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Poledwica miódowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 50g Herbata bez cukru 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Poledwica miódowa z indyka 60g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Miks sałat 10g Pomidor 50g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa zacierkowa z mięsem, warzywami i olejem roślinnym 500 ml (GLU PSZ, JAJ)	
Wartość energetyczna	Suma kcal 2186 białko 118 g tłuszcz 86 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany 289 g w tym cukry 74 g sól 7,3 g błonnik 28 g	Suma kcal 2434 białko 134 g tłuszcz 94 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g węglowodany 329 g w tym cukry 89 g sól 7,8 g błonnik 31 g	Suma kcal 2064 białko 111 g tłuszcz 79 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 276 g w tym cukry 72 g sól 6,7 g błonnik 23 g	Suma kcal 2306 białko 126 g tłuszcz 86 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany 314 g w tym cukry 84 g sól 7,1 g błonnik 26 g	Suma kcal 1916 białko 108 g tłuszcz 86 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g węglowodany 295 g w tym cukry 70 g sól 6,3 g błonnik 21 g	Suma kcal 2036 białko 110 g tłuszcz 73 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g węglowodany 275 g w tym cukry 67 g sól 6,2 g błonnik 20 g	Suma kcal 1946 białko 114 g tłuszcz 71 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g węglowodany 239 g w tym cukry 43 g sól 6,5 g błonnik 34 g	Suma kcal 1618 białko 102 g tłuszcz 49 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18 g węglowodany 219 g w tym cukry 50 g sól 5,7 g błonnik 28 g	Suma kcal 1872 białko 105 g tłuszcz 65 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22 g węglowodany 268 g w tym cukry 63 g sól 6,3 g błonnik 30 g	Suma kcal 2008 białko 108 g tłuszcz 75 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g węglowodany 272 g w tym cukry 66 g sól 6,0 g błonnik 20 g	Suma kcal 2074 białko 106 g tłuszcz 79 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 283 g w tym cukry 71 g sól 6,0 g błonnik 19 g	

Jadłospis nr 12 dla Arion Med – PIĄTEK 20.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
Śniadanie	Kuskus na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek wiejski 90g Miód 25g Jablko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kuskus na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek wiejski 90g Miód 25g Jablko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kuskus na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek wiejski 90g Miód 25g Jablko got. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kuskus na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek wiejski 90g Miód 25g Jablko got. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kuskus na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek wiejski 90g Miód 25g Jablko got. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kuskus na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek wiejski 90g Miód 25g Jablko got. 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kuskus na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek wiejski 90g Miód 25g Jablko got. 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) Twarożek wiejski 90g Hummus 40g Jablko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Kuskus na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek wiejski 90g Hummus 40g Jablko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Kuskus na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek wiejski 90g Miód 25g Jablko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kuskus na napoju roślinnym 350ml Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Jogurt roślinny 90g Miód 25g Jablko got. 1 szt. Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kuskus na napoju roślinnym z musem jabłkowym 500 ml (GLU)
II Śniadanie		Sucharki 40g 4 szt.		Sucharki 40g 4 szt.		Sucharki 40g 4 szt.	Sucharki 40g 4 szt.	Sucharki 40g 4 szt.		Namoczone Sucharki 40g 4 szt.	Mus owocowy 150g	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, bukiet warzyw na parze 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, bukiet warzyw na parze 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, bukiet warzyw na parze 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, bukiet warzyw na parze 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z kapusty kiszzonej z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, bukiet warzyw na parze 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, bukiet warzyw na parze 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (SEL, MLE) Pulpet rybny z marchewką 80g w sosie koperkowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, bukiet warzyw na parze 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem, warzywami i olejem roślinnym 500 ml (SEL)
Podwieczerek		Kanapka 30g z wędliną 15g i pomidorem 15g (GLU)		Kanapka z bulki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i pomidorem 15g (GLU)		Kanapka z bulki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i pomidorem 15g (GLU)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i pomidorem 15g (GLU)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i pomidorem 15g (GLU)		Sok wielowarzywny 150ml	Sok wielowarzywny 150ml	
Kolacja	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka makaronowa z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z makaronem razowym z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z makaronem razowym z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z makaronem razowym z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Sałatka z makaronem razowym z brokułem, pomidorem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, MLE) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Zupa makaronowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (GLU, SEL)
Wartość energetyczna	Suma kcal 2238 białko 120 g tłuszcz 87 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g węglowodany 293 g w tym cukry 76 g sól 7.4 g błonnik 28 g	Suma kcal 2490 białko 136 g tłuszcz 96 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40 g węglowodany 334 g w tym cukry 91 g sól 7.9 g błonnik 32 g	Suma kcal 2112 białko 113 g tłuszcz 80 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 279 g w tym cukry 73 g sól 6.8 g błonnik 24 g	Suma kcal 2356 białko 128 g tłuszcz 87 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g węglowodany 317 g w tym cukry 85 g sól 7.2 g błonnik 27 g	Suma kcal 1956 białko 109 g tłuszcz 58 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g węglowodany 298 g w tym cukry 72 g sól 6.4 g błonnik 22 g	Suma kcal 2076 białko 111 g tłuszcz 74 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g węglowodany 277 g w tym cukry 68 g sól 6.3 g błonnik 21 g	Suma kcal 1984 białko 115 g tłuszcz 71 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g węglowodany 243 g w tym cukry 45 g sól 6.6 g błonnik 35 g	Suma kcal 1648 białko 103 g tłuszcz 50 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19 g węglowodany 224 g w tym cukry 52 g sól 5.8 g błonnik 29 g	Suma kcal 1912 białko 106 g tłuszcz 66 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g węglowodany 272 g w tym cukry 65 g sól 6.4 g błonnik 31 g	Suma kcal 2050 białko 109 g tłuszcz 76 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 276 g w tym cukry 67 g sól 6.1 g błonnik 21 g	Suma kcal 2116 białko 107 g tłuszcz 80 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 287 g w tym cukry 73 g sól 6.1 g błonnik 20 g	

Jadłospis nr 13 dla Arion Med – SOBOTA 21.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
Śniadanie	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 białek 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 Zmiks. Jajecznicza z pomidorem 150g (JAJ) Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Zupa makaronowa z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (SEL)
II Śniadanie		Jogurt owocowy 150g		Jogurt owocowy 150g		Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny 150g		Sok pomidorowy 150 ml	Sok pomidorowy 150 ml	
Obiad	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU, PSZ), kasza jęczmienna 200g, surówka wielowarzynna z olejem 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU, PSZ), kasza jęczmienna 200g, surówka wielowarzynna z olejem 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU, PSZ), kasza jęczmienna 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU, PSZ), kasza jęczmienna 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU, PSZ), kasza jęczmienna 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU, PSZ), kasza jęczmienna 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU, PSZ), kasza jęczmienna 200g, surówka wielowarzynna z olejem 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 300ml (SEL, MLE, GLU) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU, PSZ), kasza jęczmienna 200g, surówka wielowarzynna z olejem 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU, PSZ), kasza jęczmienna 200g, surówka wielowarzynna z olejem 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz biały z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Bitki wieprzowe 60g w sosie ziołowym 100g (GLU, PSZ), kasza jęczmienna 200g, surówka z kap. pek. z pomidorami, natką i olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa barszcz biały z mięsem, ziemniakami i olejem 500ml (SEL, GLU)	
Podwieczorek		Jabłko 1 szt.		Jabłko got. 1 szt.		Jabłko got. 1 szt.	Kanapka z pieczywa razowego 30g z paprykarzem szczecińskim 15g i ogórkiem kiszonym 15g (GLU, RYB, GOR)	Jabłko 1 szt.		Jabłko got.1 szt.	Mus jabłkowy 150g	
Kolacja	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasztet 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) Pasztet 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) z Roszponką 15g Jabłko got. 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300 ml	Ziemniaczana z olejem roślinnym 500 ml (SEL)
Wartość energetyczna	Suma kcal 2306 białko 124 g tłuszcz 91 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g węglowodany 302 g w tym cukry 79 g sól 7.5 g błonnik 30 g	Suma kcal 2554 białko 140 g tłuszcz 100 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42 g węglowodany 344 g w tym cukry 94 g sól 8.0 g błonnik 34 g	Suma kcal 2178 białko 116 g tłuszcz 84 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany 287 g w tym cukry 75 g sól 6.9 g błonnik 26 g	Suma kcal 2426 białko 131 g tłuszcz 91 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g węglowodany 327 g w tym cukry 87 g sól 7.3 g błonnik 29 g	Suma kcal 2010 białko 112 g tłuszcz 60 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22 g węglowodany 306 g w tym cukry 76 g sól 6.5 g błonnik 25 g	Suma kcal 2130 białko 114 g tłuszcz 78 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 285 g w tym cukry 71 g sól 6.4 g błonnik 23 g	Suma kcal 2038 białko 118 g tłuszcz 76 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g węglowodany 249 g w tym cukry 46 g sól 6.7 g błonnik 36 g	Suma kcal 1694 białko 106 g tłuszcz 53 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20 g węglowodany 230 g w tym cukry 53 g sól 5.9 g błonnik 31 g	Suma kcal 1946 białko 108 g tłuszcz 68 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24 g węglowodany 281 g w tym cukry 67 g sól 6.5 g błonnik 33 g	Suma kcal 2084 białko 111 g tłuszcz 80 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 285 g w tym cukry 69 g sól 6.2 g błonnik 23 g	Suma kcal 2152 białko 109 g tłuszcz+A2-L8+J8 84 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany 296 g w tym cukry 76 g sól 6.2 g błonnik 22 g	

Jadłospis nr 14 dla Arion Med – NIEDZIELA 22.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona
I Sniadanie	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) Groszek z lekkim majonezem 80g 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) Groszek z lekkim majonezem 80g 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 sopocka 40g (GLU, SOJ) 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) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) 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) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 30g (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) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 30g (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) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 30g (MLE) Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Kasza manna na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 30g (MLE) Ogórek zielony 50g 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 sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 30g (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 Papkka z Połędwicą sopockiej (GLU, SOJ) Serek naturalny 30g (MLE) Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Grycikowa na wywarze z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (SEL, GLU)
II Sniadanie		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
Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem 300ml (SEL, GLU) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Zupa rosół z makaronem 400ml (SEL, GLU) Zmiks. Podudzie drobiowe z pieca 2 szt. ~220g, ziemniaki 200g, marchewka na ciepło 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa rosół z makaronem i mięsem drobiowym 500ml (SEL)
Podwieczorek		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
Kolacja	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka z ryżem, połędwicą drobiową, ananasem i kukurydzą 150g (JAJ) Ser zółty 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 zółty 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 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 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 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 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 150g (JAJ) Herbata z cukrem 10g 300ml	Zupa jarzynowa na wywarze z warzywami i mięsem 500 ml (SEL)
Wartość energetyczna	Suma kcal 2342 białko 128 g tłuszcz 93 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g węglowodany 306 g w tym cukry 81 g sól 7.6 g błonnik 31 g	Suma kcal 2598 białko 145 g tłuszcz 103 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43 g węglowodany 350 g w tym cukry 97 g sól 8.2 g błonnik 35 g	Suma kcal 2212 białko 120 g tłuszcz 86 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g węglowodany 289 g w tym cukry 76 g sól 7.4 g błonnik 26 g	Suma kcal 2458 białko 135 g tłuszcz 94 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g węglowodany 329 g w tym cukry 90 g sól 7.4 g błonnik 29 g	Suma kcal 2054 białko 115 g tłuszcz 63 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g węglowodany 314 g w tym cukry 79 g sól 6.6 g błonnik 25 g	Suma kcal 2172 białko 117 g tłuszcz 80 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 293 g w tym cukry 73 g sól 6.8 g błonnik 23 g	Suma kcal 2080 białko 121 g tłuszcz 78 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 255 g w tym cukry 47 g sól 6.8 g błonnik 37 g	Suma kcal 1734 białko 108 g tłuszcz 55 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g węglowodany 236 g w tym cukry 55 g sól 6.0 g błonnik 32 g	Suma kcal 1996 białko 111 g tłuszcz 70 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g węglowodany 287 g w tym cukry 69 g sól 6.7 g błonnik 34 g	Suma kcal 2134 białko 114 g tłuszcz 82 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g węglowodany 291 g w tym cukry 71 g sól 6.3 g błonnik 24 g	Suma kcal 2206 białko 112 g tłuszcz 86 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g węglowodany 302 g w tym cukry 77 g sól 6.3 g błonnik 23 g

Jadłospis nr 15 dla Arion Med – PONIEDZIAŁEK 23.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Pomarańcza ¼ szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Pomarańcza ¼ szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane 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)	Płatki kukurydziane 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)	Płatki kukurydziane 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)	Płatki kukurydziane 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 naturalny 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Pomarańcza ¼ szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Pomarańcza ¼ szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Twarożek waniliowy 90g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Pomarańcza ¼ szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym 350 ml (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Jogurt roślinny z dżemem niskosłodzony 150g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Płatki kukurydziane na napoju roślinnym z odżywką białkową roślinną 500 ml
II Śniadanie		Banan 1 szt.		Banan 1 szt.		Banan 1 szt.	Kefir 150ml	Kefir 150ml		Puree bananowe 100g	Puree bananowe 100g
Obiad	Krem z białych warzyw 300ml (SEL, MLE) z grzankami 10g (GLU) Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem z białych warzyw 300ml (SEL, MLE) z grzankami 10g (GLU) Filet drobiowy panierowany 90g (GLU, JAJ), ziemniaki 200g, kapusta gotowana 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem z białych warzyw 300ml (SEL, MLE) z grzankami 10g (GLU) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem z białych warzyw 300ml (SEL, MLE) z grzankami 10g (GLU) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem z białych warzyw 300ml (SEL, MLE) z grzankami 10g (GLU) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem z białych warzyw 300ml (SEL, MLE) z grzankami 10g (GLU) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem z białych warzyw 300ml (SEL, MLE) z grzankami 10g (GLU) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem z białych warzyw 250ml (SEL, MLE) z grzankami 10g (GLU) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem z białych warzyw 300ml (SEL, MLE) z grzankami 10g (GLU) Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem z białych warzyw 300ml (SEL) z grzankami 10g (GLU) Zmiks. Filet z kurczaka opiekany w ziołach 80g, ziemniaki 200g, warzywa na parze (marchew, brokuł, kalafior) 150g (GLU) Kompot wieloowocowy 300ml	Krem z białych warzyw z mięsem drobiowym, i grzankami 500ml (GLU)
Podwieczerek		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
Kolacja	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasztetowa drobiowa 70g (GLU, SOJ, JAJ) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 50g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pasztetowa drobiowa 70g (GLU, SOJ, JAJ) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 80g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozzarella 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) Mozzarella 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) Mozzarella 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) Mozzarella 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) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Pieczeń wieprzowo-drobiowa chuda 70g (GLU, JAJ) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Sałatka 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) Mozzarella lekka blok plastry 20g (MLE) Sałatka 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)
Wartość energetyczna	Suma kcal 2268 białko 123 g tłuszcz 88 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g węglowodany 294 g w tym cukry 78 g sól 7,4 g błonnik 30 g	Suma kcal 2516 białko 139 g tłuszcz 97 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41 g węglowodany 336 g w tym cukry 94 g sól 8,0 g błonnik 34 g	Suma kcal 2142 białko 115 g tłuszcz 81 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g węglowodany 279 g w tym cukry 74 g sól 6,8 g błonnik 26 g	Suma kcal 2388 białko 130 g tłuszcz 89 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g węglowodany 318 g w tym cukry 87 g sól 7,2 g błonnik 29 g	Suma kcal 1996 białko 111 g tłuszcz 60 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22 g węglowodany 303 g w tym cukry 76 g sól 6,4 g błonnik 25 g	Suma kcal 2114 białko 113 g tłuszcz 76 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 283 g w tym cukry 71 g sól 6,3 g błonnik 23 g	Suma kcal 2022 białko 117 g tłuszcz 74 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g węglowodany 247 g w tym cukry 46 g sól 5,9 g błonnik 36 g	Suma kcal 1682 białko 105 g tłuszcz 52 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20 g węglowodany 229 g w tym cukry 53 g sól 5,9 g błonnik 31 g	Suma kcal 1938 białko 108 g tłuszcz 67 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24 g węglowodany 279 g w tym cukry 67 g sól 6,5 g błonnik 33 g	Suma kcal 2076 białko 111 g tłuszcz 79 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 283 g w tym cukry 69 g sól 6,2 g błonnik 24 g	Suma kcal 2144 białko 109 g tłuszcz 83 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany 294 g w tym cukry 76 g sól 6,2 g błonnik 23 g

Jadłospis nr 16 dla Arion Med – WTOREK 24.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Ryż na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Buraczki z jabłkiem 80g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Ryż na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Buraczki z jabłkiem 80g 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) Buraczki z jabłkiem 80g 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) Buraczki z jabłkiem 80g 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) Pomidor bez skóry 50g 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) Buraczki z jabłkiem 80g 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) Buraczki z jabłkiem 80g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Ryż na napoju roślinnym 350ml Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Buraczki z jabłkiem 80g Kawa zbożowa z mlekiem 10g 300ml (GLU)	Zupa ryżanka z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (SEL)
II Śniadanie		Sok wielowarzywny 150ml		Sok wielowarzywny 150ml		Sok wielowarzywny 150ml	Sok wielowarzywny 150ml	Sok wielowarzywny 150ml		Sok wielowarzywny 150ml	Sok wielowarzywny 150ml
Obiad	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 selerą i jabłką z natką 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z selerą i jabłką z natką 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana 400ml (SEL, MLE) Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z selerą i jabłką 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 selerą i jabłką 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana 400ml (SEL) Zmiks. Makaron 200g z sosem mięsno-pomidorowym 150g (GLU), surówka z selerą i jabłką 130g (JAJ) Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa ziemniaczana z mięsem olejem roślinnym 500 ml (SEL)	
Podwieczorek		Biszkopty 4 szt. (GLU, JAJ)		Biszkopty 4 szt.		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.		Namoczone Biszkopty 4 szt. (GLU, JAJ)	Sok marchwiowo-jabłkowy 150ml
Kolacja	pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	ieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) 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 Hani 40g (GLU, SOJ) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) 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 Hani 40g (GLU, SOJ) Pasta warzywna z natką 50g Sałata 15g herbata bez cukru 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) z Pastą warzywną z natką 50g i Sałatą 15g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa grysikowa na wywarze z warzywami i mięsem 500 ml (GLU, SEL)
Wartość energetyczna	Suma kcal 2332 białko 125 g tłuszcz 92 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g węglowodany 302 g w tym cukry 80 g sól 7.6 g błonnik 31 g	Suma kcal 2586 białko 141 g tłuszcz 101 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43 g węglowodany 344 g w tym cukry 95 g sól 8.1 g błonnik 35 g	Suma kcal 2198 białko 117 g tłuszcz 84 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany 287 g w tym cukry 76 g sól 7.0 g błonnik 27 g	Suma kcal 2446 białko 132 g tłuszcz 92 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g węglowodany 327 g w tym cukry 90 g sól 7.4 g błonnik 30 g	Suma kcal 2036 białko 113 g tłuszcz 62 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g węglowodany 311 g w tym cukry 78 g sól 6.6 g błonnik 25 g	Suma kcal 2156 białko 115 g tłuszcz 79 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 291 g w tym cukry 73 g sól 6.5 g błonnik 23 g	Suma kcal 2064 białko 119 g tłuszcz 77 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 254 g w tym cukry 47 g sól 6.8 g błonnik 37 g	Suma kcal 1718 białko 107 g tłuszcz 54 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g węglowodany 235 g w tym cukry 54 g sól 6.7 g błonnik 32 g	Suma kcal 1978 białko 110 g tłuszcz 69 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g węglowodany 286 g w tym cukry 69 g sól 6.7 g błonnik 34 g	Suma kcal 2118 białko 113 g tłuszcz 81 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g węglowodany 290 g w tym cukry 71 g sól 6.3 g błonnik 24 g	Suma kcal 2186 białko 111 g tłuszcz 85 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g węglowodany 301 g w tym cukry 77 g sól 6.3 g błonnik 23 g

Jadłospis nr 14 dla Arion Med – ŚRODA 25.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretką drobiowa 100g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretką drobiowa 100g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretką drobiowa 100g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretką drobiowa 100g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretką drobiowa 100g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretką drobiowa 100g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść 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) Galaretką drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretką drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretką drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Rzodkiewka 45g 3 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Kasza jęczmienna na napoju roślinnym 350ml (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Galaretką drobiowa 150g (SEL, SOJ) Sałata 10g 1 liść Pomidor bez skóry 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU)	Zupa z kaszą jęczmienną z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (SEL)
II Śniadanie		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
Obiad	Grysikowa na wywarze 400ml (SEL, GLU) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Grysikowa na wywarze 400ml (SEL, GLU) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Grysikowa na wywarze 400ml (SEL, GLU) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Grysikowa na wywarze 400ml (SEL, GLU) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Grysikowa na wywarze 400ml (SEL, GLU) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Grysikowa na wywarze 400ml (SEL, GLU) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Grysikowa na wywarze 400ml (SEL, GLU) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Grysikowa na wywarze 400ml (SEL, GLU) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Grysikowa na wywarze 400ml (SEL, GLU) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Grysikowa na wywarze 400ml (SEL, GLU) Schab 60g duszony w sosie jarzynowym 100g (GLU), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa grysikowa z mięsem i warzywami 500 ml (SEL, GLU, JAJ)
Podwieczorek		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.		Napój roślinny 150ml	Napój roślinny 150ml
Kolejca	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Salami 20g (SOJ, GLU) Mandarynka 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Salami 20g (SOJ, GLU) Mandarynka 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka 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) Sałatka 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) Sałatka jarzynowa b/jajka i majonezu 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Gruszka 1 szt. Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka jarzynowa b/jajka i majonezu 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata bez cukru 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Sałatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Zmiks. Sałatka jarzynowa z lekkim majonezem 150g (SEL, JAJ) Poledwica Hani 20g (SOJ, GLU, MLE) Herbata z cukrem 300ml	Zupa jarzynowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)
Wartość energetyczna	Suma kcal 2296 białko 124 g tłuszcz 90 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g węglowodany 300 g w tym cukry 79 g sól 7.5 g błonnik 30 g	Suma kcal 2546 białko 140 g tłuszcz 99 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42 g węglowodany 342 g w tym cukry 94 g sól 8,0 g błonnik 34 g	Suma kcal 2166 białko 116 g tłuszcz 83 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany 285 g w tym cukry 75 g sól 6,9 g błonnik 26 g	Suma kcal 2414 białko 131 g tłuszcz 90 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g węglowodany 324 g w tym cukry 88 g sól 7,3 g błonnik 29 g	Suma kcal 2002 białko 112 g tłuszcz 61 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g węglowodany 309 g w tym cukry 77 g sól 6,5 g błonnik 25 g	Suma kcal 2120 białko 114 g tłuszcz 78 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 288 g w tym cukry 72 g sól 6,7 g błonnik 23 g	Suma kcal 2028 białko 118 g tłuszcz 76 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g węglowodany 252 g w tym cukry 46 g sól 6,7 g błonnik 36 g	Suma kcal 1688 białko 106 g tłuszcz 53 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20 g węglowodany 233 g w tym cukry 53 g sól 6,5 g błonnik 31 g	Suma kcal 1942 białko 108 g tłuszcz 68 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24 g węglowodany 284 g w tym cukry 67 g sól 6,2 g błonnik 33 g	Suma kcal 2080 białko 111 g tłuszcz 80 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 288 g w tym cukry 69 g sól 6,2 g błonnik 23 g	Suma kcal 2146 białko 109 g tłuszcz 84 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany 299 g w tym cukry 76 g sól 6,2 g błonnik 22 g

Jadłospis nr 18 dla Arion Med – CZWARTEK 26.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 50g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kiełbasa żywiecka 40g (GLU, SOJ, SEL) Pomidor 50g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350ml (GLU, MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor bez skóry 50g Jogurt (MLE) 150g 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) Pomidor 50g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 250ml (GLU, MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na mleku 350ml (GLU, MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Zmiks. Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki pszenne na napoju roślinnym 350ml (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Zmiks. Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Pomidor 50g Jogurt (MLE) 150g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU)	Płatki pszenne na napoju roślinnym z odżywką białkową roślinną 500 ml (GLU)
II Śniadanie		Koktajl owocowy 150ml (MLE)				Koktajl owocowy 150ml (MLE)	Koktajl owocowy 150ml (MLE)	Koktajl owocowy 150ml (MLE)		Koktajl owocowy bez mleka 150ml	Koktajl owocowy bez mleka 150ml	
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Ryż 200g z jabłkami 100g I jogurtem 100g (MLE) Mandarynka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Ryż 200g z jabłkami 100g I jogurtem 100g (MLE) Mandarynka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Ryż 200g z jabłkami 100g I jogurtem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Ryż 200g z jabłkami 100g I jogurtem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Ryż 200g z jabłkami 100g I jogurtem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Ryż 200g z jabłkami 100g I jogurtem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Ryż 200g z jabłkami 100g I jogurtem 100g (MLE) Gruszka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Ryż 200g z jabłkami 100g I jogurtem 100g (MLE) Mandarynka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml (SEL) Ryż 200g z jabłkami 100g I jogurtem 100g (MLE) Mandarynka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml (SEL) Ryż 200g z jabłkami 100g I jogurtem 100g (MLE) Mandarynka 1 szt. Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem roślinnym 500 ml (SEL)	Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem roślinnym 500 ml (SEL)
Podwieczorek		Kanapka 30g z wędliną 15g i rzodkiewką 5g (GLU, SOJ)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i rzodkiewką 5g (GLU, SOJ)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i rzodkiewką 5g (GLU, SOJ)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i rzodkiewką 5g (GLU, SOJ)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z wędliną 15g i rzodkiewką 5g (GLU, SOJ)		Kanapka z bułki wrocławskiej 30g z wędliną 15g i rzodkiewką 5g (GLU, SOJ)	Sok marchwiowy 150ml	
Kolacja	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) 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) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek topiony 30g (MLE) Ogórek kiszony 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Pomidor bez skóry 50g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Serek naturalny 50g (MLE) Ogórek kiszony 50g Herbata bez cukru 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Połędwica sopocka 40g (GLU, SOJ) Warzywa gotowane 100g Herbata z cukrem 10g 300ml	Zupa zacierkowa z mięsem, warzywami i olejem roślinnym 500 ml (GLU PSZ, JAJ)	
Wartość energetyczna	Suma kcal 2310 białko 125 g tłuszcz 91 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g węglowodany 303 g w tym cukry 80 g sól 7.5 g błonnik 31 g	Suma kcal 2564 białko 141 g tłuszcz 100 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42 g węglowodany 345 g w tym cukry 95 g sól 8.0 g błonnik 35 g	Suma kcal 2180 białko 117 g tłuszcz 84 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany 288 g w tym cukry 76 g sól 7.0 g błonnik 27 g	Suma kcal 2428 białko 132 g tłuszcz 91 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g węglowodany 327 g w tym cukry 90 g sól 7.4 g błonnik 30 g	Suma kcal 2014 białko 113 g tłuszcz 62 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g węglowodany 311 g w tym cukry 78 g sól 6.6 g błonnik 25 g	Suma kcal 2132 białko 115 g tłuszcz 79 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 290 g w tym cukry 73 g sól 6.5 g błonnik 23 g	Suma kcal 2040 białko 119 g tłuszcz 77 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 254 g w tym cukry 47 g sól 6.8 g błonnik 37 g	Suma kcal 1696 białko 107 g tłuszcz 54 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g węglowodany 235 g w tym cukry 54 g sól 6.7 g błonnik 32 g	Suma kcal 1956 białko 110 g tłuszcz 69 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g węglowodany 287 g w tym cukry 69 g sól 6.7 g błonnik 34 g	Suma kcal 2094 białko 113 g tłuszcz 81 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g węglowodany 291 g w tym cukry 71 g sól 6.3 g błonnik 24 g	Suma kcal 2160 białko 111 g tłuszcz 85 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g węglowodany 302 g w tym cukry 77 g sól 6.3 g błonnik 23 g	

Jadłospis nr 19 dla Arion Med – PIĄTEK 27.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Ser biały 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Ser biały 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Ser biały 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko gotowane 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Połędwica Hani 40g (GLU, SOJ) Ser biały 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko gotowane 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki 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)	Płatki 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)	Płatki 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)	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Ser biały 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE) Pieczywo razowe 70g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Ser biały 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Ser biały 50g (MLE) Dżem niskosłodzony 50g Jabłko 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki jaglane na napoju roślinnym 350ml Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Dżem niskosłodzony 50g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Płatki jaglane na napoju roślinnym z bananem 500 ml
II Śniadanie		Wafle ryżowe wielozłaziste 2 szt.		Biszkopty 4 szt. (GLU, JAJ)		Biszkopty 4 szt. (GLU, JAJ)	Wafle ryżowe wielozłaziste 2 szt.	Wafle ryżowe wielozłaziste 2 szt.		Wafle ryżowe wielozłaziste 2 szt.	Mus jabłkowy 150g	
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Roladka z miruny z pieca 100g (RYB, GLU), ziemniaki 200g, warzywa po grecku 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Roladka z miruny z pieca 100g (RYB, GLU), ziemniaki 200g, warzywa po grecku 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Roladka z miruny z pieca 100g (RYB, GLU), ziemniaki 200g, warzywa po grecku 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Roladka z miruny z pieca 100g (RYB, GLU), ziemniaki 200g, warzywa po grecku 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Roladka z miruny z pieca 100g (RYB, GLU), ziemniaki 200g, warzywa po grecku 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Roladka z miruny z pieca 100g (RYB, GLU), ziemniaki 200g, warzywa po grecku 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml (SEL, MLE) Roladka z miruny z pieca 100g (RYB, GLU), ziemniaki 200g, warzywa po grecku 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE) Roladka z miruny z pieca 100g (RYB, GLU), ziemniaki 200g, warzywa po grecku 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE) Roladka z miruny z pieca 100g (RYB, GLU), ziemniaki 200g, warzywa po grecku 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE) Zmiks. Roladka z miruny z pieca 100g (RYB, GLU), ziemniaki 200g, warzywa po grecku 150g (GLU) Kompot wielooowocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami i mięsem drobiowym 500 ml (SEL, MLE)	
Podwieczorek		Kisiel do picia 150ml		Kisiel do picia 150ml		Kisiel do picia 150ml	Kanapka z pieczywa razowego 30g z pastą jajeczną 15g I szczyt. (GLU, JAJ)	Kisiel do picia 150ml		Kisiel do picia 150ml	Kisiel do picia 150ml	
Kolacja	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. Sos koperkowy 80g (MLE) Sałatka z pomidorem, rzodkiewką i winegretem 80g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. Sos koperkowy 80g (MLE) Sałatka z pomidorem, rzodkiewką i winegretem 80g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Sałatka z pomidorem bez skóry i winegretem 80g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Sałatka z pomidorem bez skóry i winegretem 80g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Biało jajo gotowanego (JAJ) Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Sałatka z pomidorem bez skóry i winegretem 80g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. Sos koperkowy 80g (MLE) Szynka konserwowa 20g (SOJ, GOR) Sałatka z pomidorem bez skóry i winegretem 80g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. Sos koperkowy 80g (MLE) Sałatka z pomidorem, rzodkiewką i winegretem 80g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Jajo gotowane 1 szt. (JAJ) Sos koperkowy 80g (MLE) Sałata z pomidorem, rzodkiewką i winegretem 80g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Biało jajo gotowanego (JAJ) Sos koperkowy 80g (MLE) Sałata z pomidorem, rzodkiewką i winegretem 80g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ) Sałata z pomidorem bez skóry z winegretem 80g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Zupa jarzynowa z mięsem, białkiem roślinnym i olejem 500 ml (SEL)	
Wartość energetyczna	Suma kcal 2324 białko 126 g tłuszcz 92 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g węglowodany 305 g w tym cukry 81 g sól 7.6 g błonnik 31 g	Suma kcal 2578 białko 142 g tłuszcz 101 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43 g węglowodany 348 g w tym cukry 96 g sól 8.1 g błonnik 35 g	Suma kcal 2192 białko 118 g tłuszcz 85 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g węglowodany 289 g w tym cukry 77 g sól 7.0 g błonnik 27 g	Suma kcal 2440 białko 133 g tłuszcz 92 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g węglowodany 329 g w tym cukry 90 g sól 7.4 g błonnik 30 g	Suma kcal 2026 białko 114 g tłuszcz 63 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g węglowodany 313 g w tym cukry 78 g sól 6.6 g błonnik 25 g	Suma kcal 2146 białko 116 g tłuszcz 80 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 292 g w tym cukry 73 g sól 6.5 g błonnik 23 g	Suma kcal 2052 białko 120 g tłuszcz 78 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 256 g w tym cukry 47 g sól 6.8 g błonnik 37 g	Suma kcal 1708 białko 108 g tłuszcz 55 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g węglowodany 237 g w tym cukry 54 g sól 6.0 g błonnik 32 g	Suma kcal 1968 białko 111 g tłuszcz 70 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g węglowodany 289 g w tym cukry 69 g sól 6.7 g błonnik 34 g	Suma kcal 2106 białko 114 g tłuszcz 82 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g węglowodany 293 g w tym cukry 71 g sól 6.3 g błonnik 24 g	Suma kcal 2172 białko 112 g tłuszcz 86 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g węglowodany 304 g w tym cukry 77 g sól 6.3 g błonnik 23 g	

Jadłospis nr 20 dla Arion Med – SOBOTA 28.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
Śniadanie	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 Banan 1 szt. 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 Banan 1 szt. 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 Banan 1 szt. 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 Banan 1 szt. 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 ze koperkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Banan 1 szt. 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 ze koperkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Banan 1 szt. 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 ze koperkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Jabłko 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 ze szczypiorkiem 90g (MLE) Miks sałat 20g Banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 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 Banan 1 szt. Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 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 Banan 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 fasoli i warzyw gotowanych 100g Puree bananowe 100g. Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Zacierki na napoju roślinnym z mussem jabłkowym 500 ml
II Śniadanie		Galaretką owocową 150g		Galaretką owocową 150g		Galaretką owocową 150g	Galaretką owocową bez cukru 150g	Galaretką owocową bez cukru 150g		Galaretką owocową 150g	Puree bananowe 100g	
Obiad	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, surówka wielowarzywna 150g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, surówka wielowarzywna 150g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, surówka z pekinki I marchewki z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, surówka z pekinki I marchewki z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, surówka z pekinki I marchewki z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, surówka z pekinki I marchewki z olejem 130g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, surówka wielowarzywna 150g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, surówka wielowarzywna 150g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, surówka wielowarzywna 150g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, MLE, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, warzywa gotowane 150g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami 400ml (SEL, GLU) Gulasz wieprzowy 150g (GLU), kasza gryczana 200g, warzywa gotowane 150g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa żurek z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml (SEL)
Podwieczorek		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	
Kolacja	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Kielbasa 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) Kielbasa 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) Kielbasa śląska 90g (MLE) Musztarda 15g (GOR) Ogórek kisz. 50g Roszponka 5g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo pszenne 100g (GLU) 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) 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	Grysikowa na wywarze z warzywami i mięsem 500 ml (GLU)	
Wartość energetyczna	Suma kcal 2340 białko 127 g tłuszcz 93 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g węglowodany 307 g w tym cukry 82 g sól 7.7 g błonnik 31 g	Suma kcal 2596 białko 143 g tłuszcz 102 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43 g węglowodany 350 g w tym cukry 97 g sól 8.2 g błonnik 35 g	Suma kcal 2206 białko 119 g tłuszcz 86 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g węglowodany 291 g w tym cukry 77 g sól 7.1 g błonnik 27 g	Suma kcal 2454 białko 134 g tłuszcz 94 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g węglowodany 331 g w tym cukry 90 g sól 7.5 g błonnik 30 g	Suma kcal 2040 białko 115 g tłuszcz 64 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24 g węglowodany 315 g w tym cukry 79 g sól 6.7 g błonnik 25 g	Suma kcal 2158 białko 117 g tłuszcz 81 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 294 g w tym cukry 73 g sól 6.6 g błonnik 23 g	Suma kcal 2066 białko 121 g tłuszcz 79 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g węglowodany 258 g w tym cukry 47 g sól 6.9 g błonnik 37 g	Suma kcal 1720 białko 109 g tłuszcz 56 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g węglowodany 239 g w tym cukry 55 g sól 6.1 g błonnik 32 g	Suma kcal 1982 białko 112 g tłuszcz 71 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g węglowodany 291 g w tym cukry 69 g sól 6.8 g błonnik 34 g	Suma kcal 2120 białko 115 g tłuszcz 83 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g węglowodany 295 g w tym cukry 71 g sól 6.4 g błonnik 24 g	Suma kcal 2188 białko 113 g tłuszcz 87 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g węglowodany 306 g w tym cukry 78 g sól 6.4 g błonnik 23 g	

Jadłospis nr 21 dla Arion Med – NIEDZIELA 29.03.2026r.

	Podstawowa	Podstawowa Dziecięca	Łatwostrawna	Łatwostrawna Dziecięca	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wrzodowa	Cukrzycowa	Niskoenergetyczna	Niskocholesterolowa	Papkowata	Płynna wzmocniona	
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) Surówka z pekinki i marchewki z olejem 100g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) Surówka z pekinki i marchewki z olejem 100g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) Surówka z pekinki i marchewki z olejem 100g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) Surówka z pekinki i marchewki z olejem 100g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) Surówka z pekinki i marchewki z olejem 100g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 10g 300ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na mleku 350ml (MLE) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300ml (GLU, MLE)	Płatki ryżowe na napoju roślinnym 350ml Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Paprykarz szczeciński 80g (RYB, GLU, SOJ) I warzywa gotowane 100g Kawa zbożowa z cukrem 10g 300ml (GLU)	Zupa z płatkami ryżowymi z warzywami i olejem roślinnym 500 ml (SEL)
II Śniadanie		Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE)		Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE)	Surówka z pekinki z marchewką i olejem 100g	Surówka z pekinki z marchewką i olejem 100g		Namoczone Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ)	Mus jablkowy 100g	
Obiad	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Udo z kurczaka opiekane 150g, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Udo z kurczaka opiekane 150g, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Udo z kurczaka opiekane 150g, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Udo z kurczaka opiekane 150g, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Udo z kurczaka opiekane 150g, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Udo z kurczaka opiekane 150g, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Udo z kurczaka opiekane 150g, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Udo z kurczaka opiekane 150g, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Udo z kurczaka opiekane 150g, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 300ml	Zacierkowa na wywarze 400ml (SEL, GLU, JAJ) Udo z kurczaka opiekane 150g, ziemniaki, fasolka szparagowa 120g Kompot wieloowocowy 300ml	Zupa zacierkowa z mięsem drobiowym i warzywami 500 ml (SEL, GLU, JAJ)	
Podwieczorek		Koktajl owocowy 150ml (MLE)		Koktajl owocowy 150ml (MLE)		Koktajl owocowy 150ml (MLE)	Kanapka z pieczywa razowego 30g z białym serem 15g I papryką 15g (GLU, MLE)	Koktajl owocowy 150ml (MLE)		Koktajl owocowy bez mleka 150ml	Koktajl owocowy bez mleka 150ml	
Kolacja	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Miks sałat 20g Herbata z cukrem 10g 300ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ, GOR) Ser żółty 20g (MLE) Miks sałat 20g Herbata z cukrem 10g 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ, GOR) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ, GOR) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ, GOR) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ, GOR) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU) Pieczywo razowe 50g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ, GOR) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ, GOR) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Herbata bez cukru 300ml	Pieczywo razowe 100g (GLU) Masło 82%tł. 15g (MLE) Szynka konserwowa 40g (SOJ, GOR) Serek naturalny 50g (MLE) Miks sałat 20g Herbata bez cukru 300ml	Bułka wrocławska 100g (GLU) Masło roślinne 15g Zmiks. Szynka konserwowa 40g (SOJ, GOR) Warzywa gotowane 150g Herbata z cukrem 10g 300 ml	Ziemniaczana z olejem roślinnym 500 ml (SEL)	
Wartość energetyczna	Suma kcal 2362 białko 129 g tłuszcz 95 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40 g węglowodany 310 g w tym cukry 83 g sól 7.8 g błonnik 32 g	Suma kcal 2616 białko 145 g tłuszcz 104 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 44 g węglowodany 352 g w tym cukry 98 g sól 8.3 g błonnik 36 g	Suma kcal 2224 białko 121 g tłuszcz 88 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g węglowodany 294 g w tym cukry 78 g sól 7.2 g błonnik 28 g	Suma kcal 2472 białko 136 g tłuszcz 95 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40 g węglowodany 333 g w tym cukry 91 g sól 7.6 g błonnik 31 g	Suma kcal 2056 białko 116 g tłuszcz 65 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24 g węglowodany 318 g w tym cukry 80 g sól 7.2 g błonnik 26 g	Suma kcal 2176 białko 118 g tłuszcz 82 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g węglowodany 297 g w tym cukry 74 g sól 6.7 g błonnik 24 g	Suma kcal 2084 białko 122 g tłuszcz 80 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g węglowodany 261 g w tym cukry 48 g sól 7.0 g błonnik 38 g	Suma kcal 1738 białko 110 g tłuszcz 57 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22 g węglowodany 242 g w tym cukry 56 g sól 6.2 g błonnik 33 g	Suma kcal 2000 białko 113 g tłuszcz 72 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g węglowodany 294 g w tym cukry 70 g sól 6.9 g błonnik 35 g	Suma kcal 2140 białko 116 g tłuszcz 84 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany 298 g w tym cukry 72 g sól 6.5 g błonnik 25 g	Suma kcal 2208 białko 114 g tłuszcz 88 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g węglowodany 309 g w tym cukry 79 g sól 6.5 g błonnik 24 g	