



Jadłospis	środa (2026-06-10)			
Dieta podstawowa E: 1851.58 kcal, B: 79.44 g, T: 77.99 g, W: 224.3 g, Błonnik [g]: 32.85 , Cukier [g]: 62.36 , Sód [mg]: 1809.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.28	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 81g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 200g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 450g <u>(01,03,07)</u>	2 Kolacje Jabłko 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2005.36 kcal, B: 109.68 g, T: 81.21 g, W: 224.49 g, Błonnik [g]: 30.94 , Cukier [g]: 45.71 , Sód [mg]: 2241.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.82	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Obiad Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem [G] 600g <u>(07)</u>	2 Kolacje Jabłko 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1891.54 kcal, B: 85.98 g, T: 57.44 g, W: 273.01 g, Błonnik [g]: 30.32 , Cukier [g]: 64.16 , Sód [mg]: 2229.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.52	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 350g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Delikatny gzik 150g <u>(07)</u> Gotowana marchewka [G] 201g	2 Kolacje Jabłko gotowane [G] 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna E: 1862.93 kcal, B: 88.92 g, T: 60.39 g, W: 258.21 g, Błonnik [g]: 35.01 , Cukier [g]: 63.7 , Sód [mg]: 2276.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.42	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 350g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 450g <u>(01,03,07)</u>	2 Kolacje Jabłko gotowane [G] 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 70g Pomidor bez skórki 50g





Jadłospis	środa (2026-06-10)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1861.75 kcal, B: 95.78 g, T: 88.34 g, W: 187.08 g, Błonnik [g]: 31.9 , Cukier [g]: 40.4 , Sód [mg]: 2083.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.58	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 15g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Ogórek 55g Dynia, pestki, łuskane 30g	Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem [G] 450g <u>(07)</u>	Słonecznik, nasiona, łuskane 20g Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłusty 20g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1851.58 kcal, B: 79.44 g, T: 77.99 g, W: 224.3 g, Błonnik [g]: 32.85 , Cukier [g]: 62.36 , Sód [mg]: 1809.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.28	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 81g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 200g	Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 450g <u>(01.03.07)</u>	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Ogórek 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Czwartek (2026-06-11)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2116.09 kcal, B: 89.79 g, T: 79.95 g, W: 273.9 g, Błonnik [g]: 28.86 , Cukier [g]: 76.07 , Sód [mg]: 1901.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.78	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2190.97 kcal, B: 96.3 g, T: 81.96 g, W: 281.96 g, Błonnik [g]: 29.58 , Cukier [g]: 78.37 , Sód [mg]: 2003.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.38	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 250g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 150g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2063.79 kcal, B: 109.67 g, T: 54.41 g, W: 296.11 g, Błonnik [g]: 24.85 , Cukier [g]: 83.17 , Sód [mg]: 2276.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.48	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z koperkiem 50g <u>(03.07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 40g Pomidor bez skórki 50g Banan 200g	Zupa grysikowa [G] 301g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane buraczki [G] 201g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g



Czwartek (2026-06-11)				
Jadłospis				
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2246.96 kcal, B: 110.93 g, T: 78.25 g, W: 284.31 g, Błonnik [g]: 27.58 , Cukier [g]: 69.93 , Sód [mg]: 2184.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.77	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 40g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor bez skórki 20g Banan 150g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza kuskus gotowana [G] 200g (01) Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g (09) Gotowane buraczki [G] 201g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 70g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1921.34 kcal, B: 88.38 g, T: 88.33 g, W: 208.23 g, Błonnik [g]: 31.34 , Cukier [g]: 53.45 , Sód [mg]: 1902.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.93	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek 30g Jabłko 200g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g (01) Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 201g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 60g (07) Paszтет drobiowy 60g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2116.09 kcal, B: 89.79 g, T: 79.95 g, W: 273.9 g, Błonnik [g]: 28.86 , Cukier [g]: 76.07 , Sód [mg]: 1901.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.78	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g (01) Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Kefir naturalny 200g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 50g (07) Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Piątek (2026-06-12)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1853.5 kcal, B: 63.65 g, T: 74.93 g, W: 251.02 g, Błonnik [g]: 32.54, Cukier [g]: 91.97, Sód [mg]: 2155.09, Kwasy tł. nas. [g]: 30.14	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 200g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba w sosie szpinakowym [P] 120g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2001.64 kcal, B: 68.68 g, T: 75.89 g, W: 282.22 g, Błonnik [g]: 35.27, Cukier [g]: 96.65, Sód [mg]: 2224.47, Kwasy tł. nas. [g]: 30.29	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 101g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 200g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba w sosie szpinakowym [P] 150g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1973.79 kcal, B: 78.16 g, T: 53.48 g, W: 304.17 g, Błonnik [g]: 22.88, Cukier [g]: 104.46, Sód [mg]: 2055.68, Kwasy tł. nas. [g]: 28.52	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa owocowa [G] 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie szpinakowym [G]: 120g <u>(04.09.07.03)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u> Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1920.31 kcal, B: 73.7 g, T: 70.08 g, W: 259.44 g, Błonnik [g]: 26.55, Cukier [g]: 81.96, Sód [mg]: 1990.4, Kwasy tł. nas. [g]: 29.22	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie szpinakowym [G]: 120g <u>(04.09.07.03)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Piątek (2026-06-12)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1983.8 kcal, B: 81.27 g, T: 113.16 g, W: 179.41 g, Błonnik [g]: 31.7, Cukier [g]: 36.16, Sód [mg]: 2200.09, Kwasy tł. nas. [g]: 50.23	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Galart z kurczaka 100g (09) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 5g Pomidor 45g Serek homo naturalny 150g (07)	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G] 301g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Ryba w sosie szpinakowym [P] 120g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	2 Kolacje Jabłko 150g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Serek kanapkowy 40g (07) Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1853.5 kcal, B: 63.65 g, T: 74.93 g, W: 251.02 g, Błonnik [g]: 32.54, Cukier [g]: 91.97, Sód [mg]: 2155.09, Kwasy tł. nas. [g]: 30.14	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Galart z kurczaka 100g (09) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 200g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba w sosie szpinakowym [P] 120g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	2 Kolacje Banan 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S - smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Sobota (2026-06-13)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2202.53 kcal, B: 92.02 g, T: 82.55 g, W: 287.83 g, Błonnik [g]: 30.74 , Cukier [g]: 78.65 , Sód [mg]: 1983.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.27	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 45g Banan 150g	Zupa kalafiorowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Leczo warzywne z kielbaską [G] 300g <u>(06)</u>	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 70g <u>(04.03.07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2428.49 kcal, B: 110.56 g, T: 99.9 g, W: 287.75 g, Błonnik [g]: 32.53 , Cukier [g]: 74.55 , Sód [mg]: 1900.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.68	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 45g Banan 200g	Zupa kalafiorowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 250g Leczo warzywne z kielbaską [G] 400g <u>(06)</u>	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 50g <u>(04.03.07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2067.72 kcal, B: 91.6 g, T: 55.81 g, W: 313.47 g, Błonnik [g]: 27.6 , Cukier [g]: 101.65 , Sód [mg]: 2088.33 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.08	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z warzywami 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Zupa marchewkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana pierś z kurczaka z sosem warzywnym [G] 120g Gotowane buraczki [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Sobota (2026-06-13)			
	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
Dieta łatwostrawna E: 2018.55 kcal, B: 91.42 g, T: 68.18 g, W: 272.26 g, Błonnik [g]: 25.97 , Cukier [g]: 77.08 , Sód [mg]: 2075.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.3	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 150g	Zupa kalafiorowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowana pierś z kurczaka z sosem warzywnym [G] 120g Gotowane buraczki [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 50g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04,07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1915.86 kcal, B: 96.87 g, T: 93.46 g, W: 187.13 g, Błonnik [g]: 31.45 , Cukier [g]: 33.54 , Sód [mg]: 1992.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.5	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Papryka 45g Jabłko 100g	Zupa kalafiorowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Leczo warzywne z kielbaską [G] 300g <u>(06)</u>	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 80g <u>(04,03,07)</u> Ser, tłżycki tłusty 20g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2202.53 kcal, B: 92.02 g, T: 82.55 g, W: 287.83 g, Błonnik [g]: 30.74 , Cukier [g]: 78.65 , Sód [mg]: 1983.5 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.27	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Papryka 45g Banan 150g	Zupa kalafiorowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Leczo warzywne z kielbaską [G] 300g <u>(06)</u>	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 70g <u>(04,03,07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis		Niedziela (2026-06-14)		
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2029.34 kcal, B: 103.01 g, T: 87.29 g, W: 223.44 g, Błonnik [g]: 31.43 , Cukier [g]: 54.49 , Sód [mg]: 2209.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.01	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Panierowany kotlet drobiowy smażony [S] 120g <u>(01,03,07)</u> Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03,12,10)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2136.88 kcal, B: 110.29 g, T: 88.99 g, W: 239.94 g, Błonnik [g]: 32.91 , Cukier [g]: 55.39 , Sód [mg]: 2322.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.18	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Panierowany kotlet drobiowy smażony [S] 150g <u>(01,03,07)</u> Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03,12,10)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2033.7 kcal, B: 87.27 g, T: 57.02 g, W: 306.26 g, Błonnik [g]: 25.56 , Cukier [g]: 98.46 , Sód [mg]: 2089.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.87	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Zupa ryżowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany filec z kurczaka w sosie marchewkowym [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Herbatniki bebe 40g <u>(01,07,06)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1973.1 kcal, B: 86.63 g, T: 73.04 g, W: 256.8 g, Błonnik [g]: 28.28 , Cukier [g]: 85.18 , Sód [mg]: 2224.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.72	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Zupa ryżowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany filec z kurczaka w sosie marchewkowym [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Niedziela (2026-06-14)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1888.74 kcal, B: 101.45 g, T: 87.55 g, W: 190.19 g, Błonnik [g]: 33.54 , Cukier [g]: 35.56 , Sód [mg]: 2209.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.9	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g	Obiad Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowany filec z kurczaka w sosie marchewkowym [G] 120g <u>(09)</u> Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacje Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Sałatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03,12,10)</u> Sałatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2029.34 kcal, B: 103.01 g, T: 87.29 g, W: 223.44 g, Błonnik [g]: 31.43 , Cukier [g]: 54.49 , Sód [mg]: 2209.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.01	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Obiad Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Panierowany kotlet drobiowy smażony [S] 120g <u>(01,03,07)</u> Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacje Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03,12,10)</u> Sałatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2062.66 kcal, B: 78.54 g, T: 89.01 g, W: 255.76 g, Błonnik [g]: 33.33 , Cukier [g]: 77.02 , Sód [mg]: 1910.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.58	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta drobiowa 70g <u>(07,12,10)</u> Ser, tłusty 30g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Jabłko 200g	Zupa pieczarkowa [G] 301g <u>(09,07)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2263.43 kcal, B: 87.64 g, T: 88.2 g, W: 300.44 g, Błonnik [g]: 36.86 , Cukier [g]: 89.64 , Sód [mg]: 2030.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.81	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta drobiowa 70g <u>(07,12,10)</u> Ser, tłusty 30g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Jabłko 200g	Zupa pieczarkowa [G] 301g <u>(09,07)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 250g Gotowany gulasz drobiowy [G] 150g <u>(09,07,01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1829.31 kcal, B: 87.3 g, T: 48.04 g, W: 270.43 g, Błonnik [g]: 22.17 , Cukier [g]: 86.6 , Sód [mg]: 1884.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.34	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa ziemniaczana [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane buraczki [G] 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-15)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1852.95 kcal, B: 89.93 g, T: 60.63 g, W: 246.62 g, Błonnik [g]: 25.39, Cukier [g]: 83.84, Sód [mg]: 1919.12, Kwasy tł. nas. [g]: 21.92	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłusty 30g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa ziemniaczana [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza kuskus gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane buraczki [G] 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1971.5 kcal, B: 80.83 g, T: 109.39 g, W: 184.75 g, Błonnik [g]: 33.3, Cukier [g]: 35.44, Sód [mg]: 2131.2, Kwasy tł. nas. [g]: 41.51	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta drobiowa 60g <u>(07,12,10)</u> Ser, tłusty 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Słonecznik, nasiona, łuskane 30g	Zupa pieczarkowa [G] 301g <u>(09,07)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 150g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 201g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2062.66 kcal, B: 78.54 g, T: 89.01 g, W: 255.76 g, Błonnik [g]: 33.33, Cukier [g]: 77.02, Sód [mg]: 1910.51, Kwasy tł. nas. [g]: 32.58	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta drobiowa 70g <u>(07,12,10)</u> Ser, tłusty 30g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Jabłko 200g	Zupa pieczarkowa [G] 301g <u>(09,07)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Pomidor 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis		Wtorek (2026-06-16)		
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2116.72 kcal, B: 103.08 g, T: 86.26 g, W: 245.24 g, Błonnik [g]: 28.59 , Cukier [g]: 70.02 , Sód [mg]: 2124.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.21	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09,01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka wieprzowa w sosie pieczarkowym [P] 121g <u>(09)</u> Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01,03,07)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2150.12 kcal, B: 105.02 g, T: 88.8 g, W: 246.11 g, Błonnik [g]: 28.8 , Cukier [g]: 70.41 , Sód [mg]: 2012.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.89	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09,01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczona sztuka wieprzowa w sosie pieczarkowym [P] 151g <u>(09)</u> Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 70g Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01,03,07)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2086.97 kcal, B: 97.73 g, T: 51.7 g, W: 319.28 g, Błonnik [g]: 23.08 , Cukier [g]: 84.88 , Sód [mg]: 2151.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.05	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatny twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Banan 200g	Zupa grysikowa [G] 301g <u>(09,01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim białym sosie [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowana marchewka [G] 201g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Herbatniki bebe 40g <u>(01,07,06)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2051.3 kcal, B: 100.54 g, T: 66.77 g, W: 273.9 g, Błonnik [g]: 24.46 , Cukier [g]: 65.29 , Sód [mg]: 2292.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.4	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatny twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Banan 150g	Zupa grysikowa [G] 301g <u>(09,01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim białym sosie [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowana marchewka [G] 201g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Wtorek (2026-06-16)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2137.22 kcal, B: 107.35 g, T: 97.21 g, W: 224.73 g, Błonnik [g]: 39.95 , Cukier [g]: 52.34 , Sód [mg]: 2063.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.93	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Twarożek z warzywami 80g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Jabłko 100g Dyń, pestki, łuskane 20g	Obiad Zupa krupnik [G] 300g <u>(09,01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona sztuka wieprzowa w sosie pieczarkowym [P] 121g <u>(09)</u> Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacje Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Jabłko 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2116.72 kcal, B: 103.08 g, T: 86.26 g, W: 245.24 g, Błonnik [g]: 28.59 , Cukier [g]: 70.02 , Sód [mg]: 2124.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.21	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	Obiad Zupa krupnik [G] 300g <u>(09,01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka wieprzowa w sosie pieczarkowym [P] 121g <u>(09)</u> Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacje Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01,03,07)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	środa (2026-06-17)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2056.88 kcal, B: 81.07 g, T: 85.5 g, W: 258.37 g, Błonnik [g]: 36.03 , Cukier [g]: 72.58 , Sód [mg]: 2237.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.15	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Biała kapusta zasmażana z olejem rzepakowym [S] 200g <u>(12)</u>	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2120.82 kcal, B: 89.81 g, T: 77.88 g, W: 283.66 g, Błonnik [g]: 37.8 , Cukier [g]: 75.14 , Sód [mg]: 2218.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.07	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 150g <u>(09,07,01)</u> Biała kapusta zasmażana z olejem rzepakowym [S] 200g <u>(12)</u>	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1841.44 kcal, B: 94.32 g, T: 40.15 g, W: 291.05 g, Błonnik [g]: 30.96 , Cukier [g]: 74.23 , Sód [mg]: 2302.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.96	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z pietruszką 60g <u>(03,07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa koperkowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane buraczki [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twaróg 50g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	środa (2026-06-17)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1935.37 kcal, B: 81.1 g, T: 70.3 g, W: 261.03 g, Błonnik [g]: 33.85 , Cukier [g]: 70.38 , Sód [mg]: 2178.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.26	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane buraczki [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1795.78 kcal, B: 77.15 g, T: 96.27 g, W: 170.68 g, Błonnik [g]: 30.37 , Cukier [g]: 32.61 , Sód [mg]: 2276.35 , Kwasy tł. nas. [g]: 37.16	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Biała kapusta zasmażana z olejem rzepakowym [S] 200g <u>(12)</u>	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2056.88 kcal, B: 81.07 g, T: 85.5 g, W: 258.37 g, Błonnik [g]: 36.03 , Cukier [g]: 72.58 , Sód [mg]: 2237.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.15	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Biała kapusta zasmażana z olejem rzepakowym [S] 200g <u>(12)</u>	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2057 kcal, B: 75.52 g, T: 92.97 g, W: 242.81 g, Błonnik [g]: 27.18 , Cukier [g]: 45.31 , Sód [mg]: 2070.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.26	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 150g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03.07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2147.2 kcal, B: 72 g, T: 93.45 g, W: 269.6 g, Błonnik [g]: 30.98 , Cukier [g]: 50.64 , Sód [mg]: 1877.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.31	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 200g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 150g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03.07)</u> Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1935.32 kcal, B: 74.95 g, T: 62.43 g, W: 279.97 g, Błonnik [g]: 23.62 , Cukier [g]: 56.06 , Sód [mg]: 1957.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.05	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z warzywami 60g <u>(03)</u> Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2078.92 kcal, B: 74.61 g, T: 87.27 g, W: 257.6 g, Błonnik [g]: 26.56 , Cukier [g]: 46.46 , Sód [mg]: 1850.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.76	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 150g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g <u>(03.07)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Czwartek (2026-06-18)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1848.02 kcal, B: 76.91 g, T: 95.21 g, W: 184.89 g, Błonnik [g]: 29.04 , Cukier [g]: 41.4 , Sód [mg]: 2157.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.82	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szyńka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	Obiad Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200g	2 Kolacje Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szyńka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 81g <u>(03.07)</u> Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2057 kcal, B: 75.52 g, T: 92.97 g, W: 242.81 g, Błonnik [g]: 27.18 , Cukier [g]: 45.31 , Sód [mg]: 2070.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.26	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szyńka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 150g	Obiad Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 200g	2 Kolacje Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03.07)</u> Ogórek 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Piątek (2026-06-19)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1995.66 kcal, B: 76.16 g, T: 81.2 g, W: 258.62 g, Błonnik [g]: 38.73, Cukier [g]: 71.06, Sód [mg]: 2134.06, Kwasy tł. nas. [g]: 22.05	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa buraczkowa [G] 301g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona ryba z panierką [S] 120g (04,01,03) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju 200g	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Makrela, wędzona 30g (04) Wędlina wieprzowa. 50g (01,07,06,09) Papryka 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2124.07 kcal, B: 83.18 g, T: 82.78 g, W: 281.02 g, Błonnik [g]: 40.01, Cukier [g]: 74.4, Sód [mg]: 2149.06, Kwasy tł. nas. [g]: 22.96	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07,01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa buraczkowa [G] 301g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona ryba z panierką [S] 150g (04,01,03) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Makrela, wędzona 30g (04) Wędlina wieprzowa. 50g (01,07,06,09) Papryka 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 2100.17 kcal, B: 115.57 g, T: 61.12 g, W: 279.61 g, Błonnik [g]: 20.13, Cukier [g]: 66.06, Sód [mg]: 2149.23, Kwasy tł. nas. [g]: 29.1	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07,01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Delikatna pasta drobiowa 50g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Zupa ryżowa [G] 301g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany Gotowana ryba w sosie pomidorowo koperkowym [G] 120g (04,09,07) Gotowana marchewka [G] 201g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01,07,06,09) Delikatna pasta rybna 50g (04,07) Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Piątek (2026-06-19)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1942.45 kcal, B: 91.78 g, T: 64.02 g, W: 259.58 g, Błonnik [g]: 25.09, Cukier [g]: 61.27, Sód [mg]: 2122.13, Kwasy tł. nas. [g]: 20.15	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 150g	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie pomidorowo koperkowym [G] 120g <u>(04,09,07)</u> Gotowana marchewka [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04,07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1951.66 kcal, B: 71.77 g, T: 103.92 g, W: 201.66 g, Błonnik [g]: 40.09, Cukier [g]: 47.48, Sód [mg]: 2219.46, Kwasy tł. nas. [g]: 26.6	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 150g Dyń, pestki, łuskane 30g	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowana ryba w sosie pomidorowo koperkowym [G] 120g <u>(04,09,07)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> wędlina drobiowa 50g Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacje	Kolacja
E: 1995.66 kcal, B: 76.16 g, T: 81.2 g, W: 258.62 g, Błonnik [g]: 38.73, Cukier [g]: 71.06, Sód [mg]: 2134.06, Kwasy tł. nas. [g]: 22.05	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona ryba z panierką [S] 120g <u>(04,01,03)</u> Surówka z kapusty kiszonej 200g	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Wędlina wieprzowa. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Papryka 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie