



Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-11)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2009.36 kcal, B: 109.95 g, T: 92.01 g, W: 198.01 g, Błonnik [g]: 26.54 , Cukier [g]: 45.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.21	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	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczony filet z kurczaka w sosie pieczarkowym [P] 120g <u>(09)</u> Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 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> Ser, tłżycki tłusty 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2078 kcal, B: 110.57 g, T: 86.51 g, W: 228.44 g, Błonnik [g]: 29.54 , Cukier [g]: 46 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.04	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 61g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Papryka 55g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 351g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczony filet z kurczaka w sosie pieczarkowym [P] 150g <u>(09)</u> Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <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	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1904.08 kcal, B: 97.3 g, T: 71.53 g, W: 230.65 g, Błonnik [g]: 25.91 , Cukier [g]: 47.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.92	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <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	Zupa ziemniaczana [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany filet z kurczaka w sosie cukiniowo koperkowym [G] 120g <u>(09)</u> Gotowana marchewka [G] 201g Jabłko gotowane [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 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	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1824.04 kcal, B: 99.07 g, T: 74.6 g, W: 202.64 g, Błonnik [g]: 28.12 , Cukier [g]: 47.47 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.85	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	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany filet z kurczaka w sosie cukiniowo koperkowym [G] 120g <u>(09)</u> Gotowana marchewka [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko gotowane [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <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	Poniedziałek (2026-05-11)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1822.17 kcal, B: 97.74 g, T: 90.5 g, W: 167.31 g, Błonnik [g]: 26.98 , Cukier [g]: 33.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.11	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Ogórek 55g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczony filet z kurczaka w sosie pieczarkowym [P] 120g <u>(09)</u> Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 100g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłłżyci tłusty 20g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2009.36 kcal, B: 109.95 g, T: 92.01 g, W: 198.01 g, Błonnik [g]: 26.54 , Cukier [g]: 45.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.21	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	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	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczony filet z kurczaka w sosie pieczarkowym [P] 120g <u>(09)</u> Surówka wiosenna z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 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> Ser, tłłżyci tłusty 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g 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		Wtorek (2026-05-12)		
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1976.94 kcal, B: 87.18 g, T: 74.87 g, W: 253.71 g, Błonnik [g]: 29.73, Cukier [g]: 77.89, Kwasy tł. nas. [g]: 22.41	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 50g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g	Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Schab duszony w sosie koperkowym [D] 120g <u>(09,07,01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	Galaretka z owocami 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> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2129.22 kcal, B: 96.1 g, T: 75.23 g, W: 283.27 g, Błonnik [g]: 31.48, Cukier [g]: 84.44, Kwasy tł. nas. [g]: 23.11	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 50g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g	Zupa ogórkowa [G] 351g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 150g <u>(09,07,01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	Galaretka z owocami 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> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2057.31 kcal, B: 114.88 g, T: 55.42 g, W: 282.6 g, Błonnik [g]: 20.23, Cukier [g]: 68.59, Kwasy tł. nas. [g]: 28.53	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 50g Pomidor bez skórki 50g	Zupa ryżowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g Banan 200g	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 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1940.13 kcal, B: 96.01 g, T: 62.57 g, W: 257.7 g, Błonnik [g]: 23.82, Cukier [g]: 68.08, Kwasy tł. nas. [g]: 20.96	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 50g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor bez skórki 20g	Zupa ryżowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	Galaretka z owocami 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g



Jadłospis	Wtorek (2026-05-12)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1894.88 kcal, B: 94.99 g, T: 96.54 g, W: 175.75 g, Błonnik [g]: 28.73 , Cukier [g]: 39.82 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.81	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 wieprzowa, gotowana 60g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g	Obiad Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Schab duszony w sosie koperkowym [D] 120g <u>(09,07,01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 100g Dynia, pestki, łuskane 20g	2 Kolacja 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> Serek grani 60g <u>(07)</u> Pasztet drobiowy 60g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1976.94 kcal, B: 87.18 g, T: 74.87 g, W: 253.71 g, Błonnik [g]: 29.73 , Cukier [g]: 77.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.41	Śniadanie 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 50g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g	Obiad Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Schab duszony w sosie koperkowym [D] 120g <u>(09,07,01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	2 Kolacja Galaretka z owocami 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> Serek grani 50g <u>(07)</u> Pasztet 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. Orzechy 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 (2026-05-13)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2057.81 kcal, B: 80.67 g, T: 80.68 g, W: 266.07 g, Błonnik [g]: 27.69 , Cukier [g]: 83.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.18	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	Zupa pieczarkowa [G] 301g <u>(09,07)</u> Ryż gotowany [G] 200g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(03,12)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 200g	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> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2207.33 kcal, B: 89.88 g, T: 83.6 g, W: 291.67 g, Błonnik [g]: 35.87 , Cukier [g]: 75.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.79	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <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	Zupa pieczarkowa [G] 351g <u>(09,07)</u> Ryż brązowy gotowany [G] 250g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 151g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(03,12)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	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 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2062.01 kcal, B: 85.92 g, T: 58.27 g, W: 312.49 g, Błonnik [g]: 26.41 , Cukier [g]: 102.98 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.12	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	Zupa grysikowa [G] 301g <u>(09,01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany kurczak z brokułem w białym sosie [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowana marchewka [G] 201g Banan 200g	Kefir naturalny 200g <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 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2165.11 kcal, B: 91.67 g, T: 86.48 g, W: 268.72 g, Błonnik [g]: 27.08 , Cukier [g]: 73.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.33	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	Zupa grysikowa [G] 301g <u>(09,01)</u> Ryż gotowany [G] 200g Gotowany kurczak z brokułem w białym sosie [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowana marchewka [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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	środa (2026-05-13)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1976.91 kcal, B: 85.47 g, T: 97.52 g, W: 206.21 g, Błonnik [g]: 34.3 , Cukier [g]: 43.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.45	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 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	Obiad Zupa pieczarkowa [G] 301g <u>(09,07)</u> Ryż brązowy gotowany [G] 150g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(03,12)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g Jabłko 150g	2 Kolacja Kefir naturalny 200g <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 40g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2057.81 kcal, B: 80.67 g, T: 80.68 g, W: 266.07 g, Błonnik [g]: 27.69 , Cukier [g]: 83.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.18	Śniadanie 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	Obiad Zupa pieczarkowa [G] 301g <u>(09,07)</u> Ryż gotowany [G] 200g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(03,12)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 200g	2 Kolacja Kefir naturalny 200g <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 60g <u>(01,07,06,09)</u> 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	Czwartek (2026-05-14)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2122.22 kcal, B: 95.43 g, T: 80.94 g, W: 269.13 g, Błonnik [g]: 30.78 , Cukier [g]: 72.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.25	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	Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Kasza gryczana gotowana [G] 200g Duszony gulasz drobiowy z ogórkiem kiszonym [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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> Pasta rybna 50g <u>(04,03,07)</u> Ser, tłżycki tłusty 50g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2434.16 kcal, B: 109.78 g, T: 92.13 g, W: 309.77 g, Błonnik [g]: 34.75 , Cukier [g]: 84.85 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.82	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 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Papryka 45g	Zupa jarzynowa [G] 351g <u>(09)</u> Kasza gryczana gotowana [G] 250g Duszony gulasz drobiowy z ogórkiem kiszonym [D] 150g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 200g	Jabłko 100g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	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 50g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2091.6 kcal, B: 90.84 g, T: 57.89 g, W: 315.58 g, Błonnik [g]: 27.7 , Cukier [g]: 102.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.27	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	Zupa owocowa [G] 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane buraczki [G] 201g Banan 200g	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	Czwartek (2026-05-14)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2142.32 kcal, B: 98.3 g, T: 71.79 g, W: 287.37 g, Błonnik [g]: 29.93 , Cukier [g]: 74.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.54	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	Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Kasza kuskus gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane buraczki [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1964.41 kcal, B: 102.09 g, T: 96.01 g, W: 188.83 g, Błonnik [g]: 30.98 , Cukier [g]: 37.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.06	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	Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Kasza gryczana gotowana [G] 150g Duszony gulasz drobiowy z ogórkiem kiszonym [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 100g Dymia, pestki, łuskane 20g	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	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2122.71 kcal, B: 95.48 g, T: 80.89 g, W: 269.25 g, Błonnik [g]: 30.65 , Cukier [g]: 72.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.24	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	Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Kasza gryczana gotowana [G] 200g Duszony gulasz drobiowy z ogórkiem kiszonym [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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> Pasta rybna 50g <u>(04,03,07)</u> Ser, tłżycki tłusty 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	Piątek (2026-05-15)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1856.66 kcal, B: 89 g, T: 78.9 g, W: 215.83 g, Błonnik [g]: 30.25, Cukier [g]: 55.28, Kwasy tł. nas. [g]: 26.18	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	Zupa paprykowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona ryba w sosie ziołowym [P] 120g <u>(04,09,07)</u> Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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> Rzodkiewka 10g Papryka 40g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1961.77 kcal, B: 94.74 g, T: 79.74 g, W: 235.58 g, Błonnik [g]: 32.4, Cukier [g]: 57.11, Kwasy tł. nas. [g]: 26.24	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	Zupa paprykowa [G] 351g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczona ryba w sosie w sosie ziołowym [P] 150g <u>(04,09,07)</u> Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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> Rzodkiewka 10g Papryka 40g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1974.6 kcal, B: 99.09 g, T: 52.97 g, W: 282.69 g, Błonnik [g]: 19.09, Cukier [g]: 89.7, Kwasy tł. nas. [g]: 25	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 50g Twarożek 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa koperkowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie ziołowym [G] 120g <u>(04,09,07)</u> Gotowane warzywa [G] 201g Banan 200g	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 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1828.6 kcal, B: 90.54 g, T: 68.25 g, W: 220.95 g, Błonnik [g]: 20.96, Cukier [g]: 66.36, Kwasy tł. nas. [g]: 25.58	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 50g Twarożek 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa koperkowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie ziołowym [G] 120g <u>(04,09,07)</u> Gotowane warzywa [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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	Piątek (2026-05-15)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1889.16 kcal, B: 94.76 g, T: 92.27 g, W: 189.96 g, Błonnik [g]: 34.16, Cukier [g]: 36.86, Kwasy tł. nas. [g]: 27.4	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa paprykowa [G] 301g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona ryba w sosie w sosie ziołowym [P] 120g (04,09,07) Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 100g Słonecznik, nasiona, łuskane 30g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01,07,06,09) Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g (03,12,10) Rzodkiewka 10g Papryka 40g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1856.66 kcal, B: 89 g, T: 78.9 g, W: 215.83 g, Błonnik [g]: 30.25, Cukier [g]: 55.28, Kwasy tł. nas. [g]: 26.18	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g	Obiad Zupa paprykowa [G] 301g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona ryba w sosie w sosie ziołowym [P] 120g (04,09,07) Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01,07,06,09) Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g (03,12,10) Rzodkiewka 10g Papryka 40g

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 (2026-05-16)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2097.22 kcal, B: 92.36 g, T: 85.85 g, W: 252.04 g, Błonnik [g]: 28.59 , Cukier [g]: 71.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.73	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	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Makaron gotowany [G] 200g <u>(01,03)</u> Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2335.93 kcal, B: 102.78 g, T: 89.68 g, W: 294.41 g, Błonnik [g]: 31.88 , Cukier [g]: 84.7 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.77	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	Zupa buraczkowa [G] 351g <u>(09)</u> Makaron gotowany [G] 250g <u>(01,03)</u> Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 150g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	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 Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1843.69 kcal, B: 91.79 g, T: 50 g, W: 269.91 g, Błonnik [g]: 25.43 , Cukier [g]: 82 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.43	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	Zupa ziemniaczana [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g <u>(07)</u> Gotowana marchewka [G] 201g Banan 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	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
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1943.73 kcal, B: 98.76 g, T: 62.92 g, W: 259.67 g, Błonnik [g]: 28.51 , Cukier [g]: 83.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.29	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	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Makaron gotowany [G] 200g <u>(01,03)</u> Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g <u>(07)</u> Gotowana marchewka [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	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



Jadłospis	Sobota (2026-05-16)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2124 kcal , B: 98.61 g , T: 104.35 g , W: 213.44 g , Błonnik [g]: 38.17 , Cukier [g]: 43.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.48	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	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, tłżycki tłusty 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Makaron razowy, gotowany [G] 150g Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 100g Słonecznik, nasiona, łuskane 30g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Szynka wieprzowa, gotowana 60g Pomidor 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2097.22 kcal , B: 92.36 g , T: 85.85 g , W: 252.04 g , Błonnik [g]: 28.59 , Cukier [g]: 71.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.73	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	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, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Makaron gotowany [G] 200g <u>(01,03)</u> Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Szynka wieprzowa, gotowana 50g 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	Niedziela (2026-05-17)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1994.13 kcal, B: 102.66 g, T: 79.29 g, W: 231.95 g, Błonnik [g]: 28.88, Cukier [g]: 65.38, Kwasy tł. nas. [g]: 27.89	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 60g <u>(01,07,06,09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Panierowany kotlet smażony [S] 120g <u>(01,03,07)</u> Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 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> Sałata 5g Ogórek 45g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2133.66 kcal, B: 112.09 g, T: 81.7 g, W: 253 g, Błonnik [g]: 30.97, Cukier [g]: 66.76, Kwasy tł. nas. [g]: 28.45	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 50g <u>(01,07,06,09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 351g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Panierowany kotlet smażony [S] 150g <u>(01,03,07)</u> Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 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> Sałata 5g Ogórek 45g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2136.34 kcal, B: 100.56 g, T: 50.27 g, W: 332.25 g, Błonnik [g]: 22.89, Cukier [g]: 82.94, Kwasy tł. nas. [g]: 24.99	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	Zupa grysikowa [G] 301g <u>(09,01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany schab w sosie pomidorowo pietruszkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane buraczki [G] 201g Banan 200g	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 Kolacja	Kolacja
E: 2007.67 kcal, B: 99.26 g, T: 67.41 g, W: 259 g, Błonnik [g]: 20.33, Cukier [g]: 46.11, Kwasy tł. nas. [g]: 26.17	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	Zupa grysikowa [G] 301g <u>(09,01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany schab w sosie pomidorowo pietruszkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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 30g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Niedziela (2026-05-17)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1927.21 kcal, B: 103.44 g, T: 91.6 g, W: 188.79 g, Błonnik [g]: 33.09 , Cukier [g]: 37.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.84	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	Obiad Zupa z fasolki szparagowej [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowany schab w sosie pomidorowo pietruszkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 100g Dynia, pestki, łuskane 30g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	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> Sałata 5g Ogórek 45g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1994.13 kcal, B: 102.66 g, T: 79.29 g, W: 231.95 g, Błonnik [g]: 28.88 , Cukier [g]: 65.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.89	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	Obiad Zupa z fasolki szparagowej [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Panierowany kotlet smażony [S] 120g <u>(01,03,07)</u> Surówka z białej kapusty i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 200g	2 Kolacja 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> Sałata 5g Ogórek 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	Poniedziałek (2026-05-18)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2201.02 kcal, B: 93.31 g, T: 95.43 g, W: 257.1 g, Błonnik [g]: 29.93 , Cukier [g]: 62.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.06	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	Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> 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 Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 200g	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> 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 Kolacja	Kolacja
E: 2303.53 kcal, B: 109.26 g, T: 89.66 g, W: 280.77 g, Błonnik [g]: 31.88 , Cukier [g]: 64.42 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.33	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	Zupa brokułowa [G] 350g <u>(09)</u> 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 Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 200g	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> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2034.69 kcal, B: 114.64 g, T: 60.28 g, W: 270.17 g, Błonnik [g]: 24.73 , Cukier [g]: 62.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.12	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 50g (03,07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane buraczki [G] 201g Jabłko gotowane [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	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	Poniedziałek (2026-05-18)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2119.15 kcal, B: 97.72 g, T: 76.43 g, W: 270.38 g, Błonnik [g]: 29.02, Cukier [g]: 61.84, Kwasy tł. nas. [g]: 27.94	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Kasza kuskus gotowana [G] 200g (01) Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g (09) Gotowane buraczki [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko gotowane [G] 200g	Kefir naturalny 200g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01,07,06,09) Ser, tłżycki tłusty 30g (07) Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1897.96 kcal, B: 86.25 g, T: 97.38 g, W: 184.87 g, Błonnik [g]: 31.12, Cukier [g]: 36.16, Kwasy tł. nas. [g]: 38.18	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g (01) Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Gotowany brokuł [G] 200g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 100g Dymia, pestki, łuskane 20g	Kefir naturalny 200g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 60g (07) Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2201.02 kcal, B: 93.31 g, T: 95.43 g, W: 257.1 g, Błonnik [g]: 29.93, Cukier [g]: 62.23, Kwasy tł. nas. [g]: 36.06	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g (01) Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 200g	Kefir naturalny 200g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Ser, tłżycki tłusty 30g (07) Papryka 50g Serek kanapkowy 30g (07)

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 (2026-05-19)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1963.23 kcal, B: 68.7 g, T: 92.67 g, W: 229.11 g, Błonnik [g]: 31.43, Cukier [g]: 43.55, Kwasy tł. nas. [g]: 34.56	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	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka w sosie paprykowym [P] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 150g	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 Kolacja	Kolacja
E: 2177.87 kcal, B: 71.2 g, T: 95.9 g, W: 275.9 g, Błonnik [g]: 37.39, Cukier [g]: 50.74, Kwasy tł. nas. [g]: 35.27	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	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 351g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczone udko z kurczaka w sosie paprykowym [P] 150g <u>(09.07.01)</u> Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 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 Kolacja	Kolacja
E: 1929.71 kcal, B: 78.06 g, T: 60.34 g, W: 275.18 g, Błonnik [g]: 17.97, Cukier [g]: 41.21, Kwasy tł. nas. [g]: 32.4	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny 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> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ryżowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g Jabłko gotowane [G] 200g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 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 Kolacja	Kolacja
E: 1867.81 kcal, B: 68.15 g, T: 79.29 g, W: 227.12 g, Błonnik [g]: 19.52, Cukier [g]: 33.18, Kwasy tł. nas. [g]: 31.16	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 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ryżowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko gotowane [G] 150g	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	Wtorek (2026-05-19)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1881.4 kcal, B: 75.1 g, T: 103.95 g, W: 178.41 g, Błonnik [g]: 34.32 , Cukier [g]: 38.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.05	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	Obiad Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczone udko z kurczaka w sosie paprykowym [P] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 100g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	2 Kolacja 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: 1963.23 kcal, B: 68.7 g, T: 92.67 g, W: 229.11 g, Błonnik [g]: 31.43 , Cukier [g]: 43.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.56	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	Obiad Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka w sosie paprykowym [P] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 150g	2 Kolacja 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	środa (2026-05-20)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2126.67 kcal, B: 92.52 g, T: 70.53 g, W: 302.2 g, Błonnik [g]: 45.64 , Cukier [g]: 76.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.32	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	Zupa fasolowa [G] 301g <u>(09)</u> Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 350g <u>(01,03,07)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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> Pasta rybna 50g <u>(04,03,07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Papryka 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2360.11 kcal, B: 102.16 g, T: 72.68 g, W: 349.08 g, Błonnik [g]: 56.66 , Cukier [g]: 81.62 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.91	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 Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa fasolowa [G] 351g <u>(09)</u> Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem [G] 400g <u>(07)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 60g <u>(04,03,07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2022.15 kcal, B: 114.06 g, T: 53.92 g, W: 284.6 g, Błonnik [g]: 28.19 , Cukier [g]: 76.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.87	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> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ziemniaczana [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana pierś z kurczaka z sosem warzywnym [G] 120g Gotowana marchewka [G] 201g Banan 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 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



Jadłospis	środa (2026-05-20)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2013.1 kcal, B: 94.7 g, T: 67.43 g, W: 272.87 g, Błonnik [g]: 31.86 , Cukier [g]: 75.27 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.12	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> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ziemniaczana [G] 301g <u>(09)</u> Makaron z twarogiem i musem truskawkowym [G] 350g <u>(01,03,07)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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 Kolacja	Kolacja
E: 2107.69 kcal, B: 98.97 g, T: 83.96 g, W: 262.11 g, Błonnik [g]: 52.93 , Cukier [g]: 52.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.73	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	Zupa fasolowa [G] 301g <u>(09)</u> Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem [G] 350g <u>(07)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Jabłko 150g Dynia, pestki, łuskane 30g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 60g <u>(04,03,07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2126.67 kcal, B: 92.52 g, T: 70.53 g, W: 302.2 g, Błonnik [g]: 45.64 , Cukier [g]: 76.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.32	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	Zupa fasolowa [G] 301g <u>(09)</u> Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 350g <u>(01,03,07)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Banan 150g	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> Pasta rybna 50g <u>(04,03,07)</u> Szynka z piersi kurczaka 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