



| Jadłospis                                                                                                                                             | Sobota (2026-06-20)                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 Kolacja                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                           |
| E: 1920.57 kcal, B: 81.41 g,<br>T: 85.18 g, W: 220.71 g, Błonnik<br>[g]: 28.21, Cukier [g]: 47.52, Sód<br>[mg]: 1835.29, Kwasy tł. nas.<br>[g]: 30.74 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> 81g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Papryka 55g       | <b>Zupa szpinakowa z ryżem [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Makaron gotowany [G] 200g <u>(01.03)</u><br><b>Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G]</b> 120g<br><b>Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g <u>(03.12)</u><br>Jabłko 200g    | Kisiel 200g                           | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u><br>Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u><br>Ogórek 50g |
| Dieta dla kobiet w ciąży /<br>matki karmiącej                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 Kolacja                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                           |
| E: 2149.41 kcal, B: 112.29 g,<br>T: 90.67 g, W: 234.52 g, Błonnik<br>[g]: 27.7, Cukier [g]: 44.39, Sód<br>[mg]: 2236.18, Kwasy tł. nas.<br>[g]: 32.54 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> 70g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Papryka 55g       | <b>Zupa szpinakowa z ryżem [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Makaron gotowany [G] 300g <u>(01.03)</u><br><b>Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G]</b> 150g<br><b>Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g <u>(03.12)</u><br>Jabłko 200g    | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 60g<br>Ogórek 50g |
| Dieta łatwostrawna z<br>ograniczeniem tłuszczu                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 Kolacja                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                           |
| E: 1829.04 kcal, B: 84.86 g,<br>T: 58.29 g, W: 249.59 g, Błonnik<br>[g]: 21.74, Cukier [g]: 42.04, Sód<br>[mg]: 2136.09, Kwasy tł. nas.<br>[g]: 32.24 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenny 100g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Twarożek z koperkiem</b> 80g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g      | <b>Zupa pietruszkowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G]</b> 120g <u>(07)</u><br><b>Gotowane warzywa [G]</b> 200g<br>Jabłko gotowane [G] 200g                                                            | Kisiel 200g                           | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenny 120g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u><br>Pomidor bez skórki 50g                                    |
| Dieta łatwostrawna                                                                                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2 Kolacja                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                           |
| E: 1822.84 kcal, B: 91.5 g,<br>T: 60.89 g, W: 236.31 g, Błonnik<br>[g]: 24.09, Cukier [g]: 37.73, Sód<br>[mg]: 2072.1, Kwasy tł. nas.<br>[g]: 21.39   | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Twarożek z koperkiem</b> 80g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa szpinakowa z ryżem [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Makaron gotowany [G] 220g <u>(01.03)</u><br><b>Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G]</b> 120g <u>(07)</u><br><b>Gotowane warzywa [G]</b> 200g<br>Jabłko gotowane [G] 200g | Kisiel 200g                           | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 120g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 70g<br>Pomidor bez skórki 50g                          |



| Jadłospis                                                                                                                                 | Sobota (2026-06-20)                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2 Kolacja</b>                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 1894.28 kcal, B: 91.04 g, T: 87.86 g, W: 200.85 g, Błonnik [g]: 38.27, Cukier [g]: 37.45, Sód [mg]: 2165.36, Kwasy tł. nas. [g]: 24.94 | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 15g <u>(07)</u><br>Twarożek ze szczypiorkiem 70g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Ogórek 55g                          | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym [G] 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Makaron razowy, gotowany [G] 150g<br>Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g<br>Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(03.12)</u><br>Jabłko 100g | Marchew 100g<br>Hummus klasyczny 30g<br>Słonecznik, nasiona, łuskane 20g | Herbata bez cukru 250g<br>Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Ser, tłusty 20g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 60g<br>Ogórek 50g                                                        |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>                                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2 Kolacja</b>                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 1920.57 kcal, B: 81.41 g, T: 85.18 g, W: 220.71 g, Błonnik [g]: 28.21, Cukier [g]: 47.52, Sód [mg]: 1835.29, Kwasy tł. nas. [g]: 30.74 | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Twarożek ze szczypiorkiem 81g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Papryka 55g                        | Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Makaron gotowany [G] 200g <u>(01.03)</u><br>Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g<br>Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(03.12)</u><br>Jabłko 200g   | Kisiel 200g                                                              | Herbata bez cukru 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u><br>Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u><br>Ogórek 50g         |
| <b>Dieta papka</b>                                                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>2 Kolacja</b>                                                         | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 1816.94 kcal, B: 83.14 g, T: 62.94 g, W: 237.52 g, Błonnik [g]: 21.2, Cukier [g]: 40.55, Sód [mg]: 1385.49, Kwasy tł. nas. [g]: 23.3   | Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenny kawiolek bez skórki 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u><br>Wędlina drobiowa (zmielona) 20g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] (pure) 300g<br>Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g <u>(07)</u> (zmielone)<br>Gotowane warzywa [G] 200g<br>Jabłko gotowane [G] 200g | Kisiel 200g                                                              | Herbata bez cukru 250g<br>Chleb pszenny kawiolek bez skórki 120g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u><br>Wędlina wieprzowa (zmielona) 70g <u>(01.07.06.09)</u><br>Pomidor bez skórki 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 (2026-06-21)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2 Kolacja</b>                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 2170.81 kcal, B: 88.39 g, T: 83.91 g, W: 279.92 g, Błonnik [g]: 28.36, Cukier [g]: 67.61, Sód [mg]: 1767.43, Kwasy tł. nas. [g]: 23.9  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]</b> 250g <u>(07.01)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u><br>Pomidor 20g<br>Ogórek 30g              | <b>Zupa krupnik [G]</b> 300g <u>(09.01)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż gotowany [G] 200g<br><b>Duszony kurczak w sosie brokułowym [D]</b> 120g <u>(09.07.01)</u><br><b>Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G]</b> 200g<br>Banan 150g              | Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>      | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Serek grani 50g <u>(07)</u><br>Pasztet drobiowy 50g<br>Sałata 5g<br>Papryka 45g   |
| <b>Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej</b>                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2 Kolacja</b>                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 2318.31 kcal, B: 96.22 g, T: 87.01 g, W: 302.49 g, Błonnik [g]: 29.46, Cukier [g]: 70.05, Sód [mg]: 1800.28, Kwasy tł. nas. [g]: 24.6  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]</b> 300g <u>(07.01)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u><br>Pomidor 20g<br>Ogórek 30g              | <b>Zupa krupnik [G]</b> 300g <u>(09.01)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż gotowany [G] 250g<br><b>Duszony kurczak w sosie brokułowym [D]</b> 150g <u>(09.07.01)</u><br><b>Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G]</b> 200g<br>Banan 150g              | Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>      | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Serek grani 50g <u>(07)</u><br>Pasztet drobiowy 50g<br>Sałata 5g<br>Papryka 45g   |
| <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2 Kolacja</b>                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 2088.84 kcal, B: 112.2 g, T: 57.83 g, W: 293.03 g, Błonnik [g]: 25.82, Cukier [g]: 72.93, Sód [mg]: 2191.58, Kwasy tł. nas. [g]: 27.64 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]</b> 300g <u>(07.01)</u><br>Chleb pszenny 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pasta z białek jaj z koperkiem</b> 50g <u>(03.07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 40g<br>Pomidor bez skórki 50g | <b>Zupa grysikowa [G]</b> 300g <u>(09.01)</u><br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]</b> 120g <u>(09.07.01)</u><br>Kalafior gotowany [G] 200g<br>Banan 200g                                                                      | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenny 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Serek grani 70g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 55g       |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>2 Kolacja</b>                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 2260.4 kcal, B: 107.35 g, T: 86.69 g, W: 275.45 g, Błonnik [g]: 25.94, Cukier [g]: 58.43, Sód [mg]: 2215.63, Kwasy tł. nas. [g]: 30.28 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]</b> 250g <u>(07.01)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 40g<br>Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u><br>Pomidor bez skórki 20g                 | <b>Zupa grysikowa [G]</b> 300g <u>(09.01)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż gotowany [G] 200g<br><b>Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G]</b> 120g <u>(09.07.01)</u><br><b>Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G]</b> 200g<br>Banan 150g | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Serek grani 70g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 55g |



| Jadłospis                                                                                                                                                                                                                       | Niedziela (2026-06-21)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br><b>E: 2136.91 kcal, B: 95.21 g, T: 106.98 g, W: 215.46 g,</b><br><b>Łonnik [g]: 34.9, Cukier [g]: 44.33, Sód [mg]: 1733.33, Kwasy tł. nas. [g]: 31.79</b> | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2 Kolacja</b>                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br>Chleb żytni razowy 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Jajko gotowane [G] 50g (03)<br>Pomidor 20g<br>Ogórek 30g                                                                                                                     | <b>Zupa krupnik [G] 300g (09.01)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż brązowy gotowany [G] 150g<br><b>Duszony kurczak w sosie brokułowym [D] 120g (09.07.01)</b><br><b>Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 200g</b><br>Jabłko 200g                             | Dyń, pestki, łuskane 30g<br>Serek homo naturalny 150g (07) | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb żytni razowy 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Serek grani 60g (07)<br>Pasztecik drobiowy 60g<br>Sałata 5g<br>Papryka 45g                                                 |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br><b>E: 2170.81 kcal, B: 88.39 g, T: 83.91 g, W: 279.92 g, Łonnik [g]: 28.36, Cukier [g]: 67.61, Sód [mg]: 1767.43, Kwasy tł. nas. [g]: 23.9</b>                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2 Kolacja</b>                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01)</b><br>Chleb pszenno-żytni 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Jajko gotowane [G] 50g (03)<br>Pomidor 20g<br>Ogórek 30g                                                       | <b>Zupa krupnik [G] 300g (09.01)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż gotowany [G] 200g<br><b>Duszony kurczak w sosie brokułowym [D] 120g (09.07.01)</b><br><b>Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 200g</b><br>Banan 150g                                      | Kefir naturalny 200g (07)                                  | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenno-żytni 40g (01)<br>Chleb żytni razowy 40g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Serek grani 50g (07)<br>Pasztecik drobiowy 50g<br>Sałata 5g<br>Papryka 45g                 |
| <b>Dieta papka</b><br><br><b>E: 2178.18 kcal, B: 106.62 g, T: 86.18 g, W: 255.43 g, Łonnik [g]: 22.57, Cukier [g]: 58.9, Sód [mg]: 1914.63, Kwasy tł. nas. [g]: 29.6</b>                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2 Kolacja</b>                                           | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01)</b><br>Chleb pszenny kawiolek bez skórki 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Wędlna wieprzowa (zmielona) 40g (01.07.06.09)<br><b>Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g (03.07)</b><br>Pomidor bez skórki 20g | <b>Zupa grysikowa [G] 300g (09.01)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g<br><b>Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G] 120g (09.07.01)</b><br><b>Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 200g (zmielone)</b><br>Banan 150g | Serek homo naturalny 150g (07)                             | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenny kawiolek bez skórki 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Serek grani 70g (07)<br>Wędlna drobiowa (zmielona) 40g (01.07.06.09)<br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 55g |

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



| Poniedziałek (2026-06-22)                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Jadłospis                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta podstawowa                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 Kolacja                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 2075.89 kcal, B: 71.61 g, T: 85.4 g, W: 267.92 g, Błonnik [g]: 28.88, Cukier [g]: 91.67, Sód [mg]: 1717.76, Kwasy tł. nas. [g]: 32.87  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Galart z kurczaka</b> 100g <u>(09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g            | <b>Zupa pomidorowa z ryżem [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g <u>(01)</u><br><b>Duszony gulasz wieprzowy [D]</b> 120g <u>(09)</u><br><b>Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]</b> 200g<br>Banan 200g | Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g  | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u><br>Dżem 50g<br>Ogórek 40g<br>Rzodkiewka 10g |
| Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej                                                                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 Kolacja                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 2292.19 kcal, B: 77.95 g, T: 88.85 g, W: 308.17 g, Błonnik [g]: 32.9, Cukier [g]: 107.77, Sód [mg]: 1744.83, Kwasy tł. nas. [g]: 33.83 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Galart z kurczaka</b> 101g <u>(09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g            | <b>Zupa pomidorowa z ryżem [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Kasza jęczmienna gotowana [G] 250g <u>(01)</u><br><b>Duszony gulasz wieprzowy [D]</b> 150g <u>(09)</u><br><b>Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]</b> 200g<br>Banan 200g | Mus owocowy 100% (smak dowolny) 200g  | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Dżem 60g<br>Ogórek 40g<br>Rzodkiewka 10g |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 Kolacja                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 1971.4 kcal, B: 80.37 g, T: 61.28 g, W: 287.07 g, Błonnik [g]: 24.53, Cukier [g]: 100.62, Sód [mg]: 2227.37, Kwasy tł. nas. [g]: 31.4  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenny 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Galart z kurczaka</b> 100g <u>(09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g       | <b>Zupa marchewkowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Gotowany gulasz wieprzowy [G]</b> 120g <u>(09)</u><br><b>Gotowane buraczki [G]</b> 200g<br>Banan 200g                                                                                                             | Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenny 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u><br>Dżem 60g<br>Pomidor bez skórki 50g                                                   |
| Dieta łatwostrawna                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 Kolacja                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 2094.32 kcal, B: 81.02 g, T: 77.7 g, W: 275.72 g, Błonnik [g]: 27.76, Cukier [g]: 87.25, Sód [mg]: 2063.33, Kwasy tł. nas. [g]: 32.26  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Galart z kurczaka</b> 100g <u>(09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa pomidorowa z ryżem [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br><b>Kasza kuskus gotowana [G]</b> 200g <u>(01)</u><br><b>Gotowany gulasz wieprzowy [G]</b> 120g <u>(09)</u><br><b>Gotowane buraczki [G]</b> 200g<br>Banan 150g                                        | Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g  | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u><br>Dżem 60g<br>Pomidor bez skórki 50g                                             |





| Jadłospis                                                                                                                                                                                                               | Poniedziałek (2026-06-22)                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br><b>E: 2127.85 kcal, B: 85.54 g, T: 116.19 g, W: 199.57 g, Błonnik [g]: 30.28, Cukier [g]: 44.32, Sód [mg]: 1819.07, Kwasy tł. nas. [g]: 52.41</b> | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2 Kolacja</b>                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Galart z kurczaka</b> 100g <u>(09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g                                      | <b>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g <u>(01)</u><br><b>Duszony gulasz wieprzowy [D]</b> 120g <u>(09)</u><br><b>Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego</b> 200g<br>Jabłko 150g | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u><br>Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u><br>Ogórek 40g<br>Rzodkiewka 10g                 |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br><b>E: 2075.89 kcal, B: 71.61 g, T: 85.4 g, W: 267.92 g, Błonnik [g]: 28.88, Cukier [g]: 91.67, Sód [mg]: 1717.76, Kwasy tł. nas. [g]: 32.87</b>                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2 Kolacja</b>                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Galart z kurczaka</b> 100g <u>(09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g                                     | <b>Zupa pomidorowa z ryżem [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g <u>(01)</u><br><b>Duszony gulasz wieprzowy [D]</b> 120g <u>(09)</u><br><b>Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G]</b> 200g<br>Banan 200g     | Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g  | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u><br>Dżem 50g<br>Ogórek 40g<br>Rzodkiewka 10g |
| <b>Dieta papka</b><br><br><b>E: 1917 kcal, B: 76.86 g, T: 77.05 g, W: 239.02 g, Błonnik [g]: 22.92, Cukier [g]: 88.07, Sód [mg]: 2189.55, Kwasy tł. nas. [g]: 32.2</b>                                                  | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2 Kolacja</b>                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                         | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-kawiorek bez skórki 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Wędlina drobiowa (zmielona) 50g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa marchewkowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g<br><b>Gotowany gulasz wieprzowy [G]</b> 120g <u>(09)</u> (zmielone)<br><b>Gotowane buraczki [G]</b> 200g<br>Banan 150g                                                       | Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g  | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-kawiorek bez skórki 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Wędlina drobiowa (zmielona) 60g <u>(01.07.06.09)</u><br>Dżem 60g<br>Pomidor bez skórki 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 (2026-06-23)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 Kolacja                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 2004.13 kcal, B: 85.82 g, T: 80.96 g, W: 248.44 g, Błonnik [g]: 29.5, Cukier [g]: 69.07, Sód [mg]: 2255.61, Kwasy tł. nas. [g]: 26.15 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z kaszą manną [G]</b> 250g <u>(07.01)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> 50g <u>(03)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Papryka 45g            | <b>Zupa ogórkowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Ryba pieczona w sosie ziołowym [P]</b> 120g <u>(04.09.07)</u><br><b>Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 150g | Baton owocowy kokos & orzech 35g     | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pasta rybna</b> 70g <u>(04.03.07)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br>Ogórek 50g |
| Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej                                                                                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 Kolacja                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 2198.77 kcal, B: 88.1 g, T: 81.68 g, W: 295.34 g, Błonnik [g]: 33.81, Cukier [g]: 81.94, Sód [mg]: 2237.46, Kwasy tł. nas. [g]: 26.6  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z kaszą manną [G]</b> 300g <u>(07.01)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> 50g <u>(03)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Papryka 45g            | <b>Zupa ogórkowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Ryba pieczona w sosie ziołowym [P]</b> 150g <u>(04.09.07)</u><br><b>Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 200g | Baton owocowy kokos & orzech 35g     | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pasta rybna</b> 50g <u>(04.03.07)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br>Ogórek 50g |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 Kolacja                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 2191.36 kcal, B: 90.9 g, T: 59.41 g, W: 337.8 g, Błonnik [g]: 32.02, Cukier [g]: 105.45, Sód [mg]: 2294.68, Kwasy tł. nas. [g]: 33.21 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z kaszą manną [G]</b> 300g <u>(07.01)</u><br>Chleb pszenny 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pasta z białek jaj z warzywami</b> 50g <u>(03)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g                  | <b>Zupa ryżowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Ryba gotowana w sosie ziołowym [G]</b> 120g <u>(04.09.07)</u><br><b>Gotowana marchewka [G]</b> 200g<br>Banan 200g<br>Jabłko gotowane [G] 200g                                                     | Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenny 100g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u><br><b>Delikatna pasta rybna</b> 50g <u>(04.07)</u><br>Pomidor bez skórki 50g                             |
| Dieta łatwostrawna                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2 Kolacja                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     |
| E: 1948.49 kcal, B: 86.24 g, T: 68.68 g, W: 261.18 g, Błonnik [g]: 29.89, Cukier [g]: 70.27, Sód [mg]: 2161.15, Kwasy tł. nas. [g]: 23.8 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z kaszą manną [G]</b> 250g <u>(07.01)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> 50g <u>(03)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa ryżowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Ryba gotowana w sosie ziołowym [G]</b> 120g <u>(04.09.07)</u><br><b>Gotowana marchewka [G]</b> 200g<br>Banan 150g                                         | Jabłko gotowane [G] 100g             | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 40g <u>(07)</u><br><b>Delikatna pasta rybna</b> 50g <u>(04.07)</u><br>Pomidor bez skórki 50g                    |



| Jadłospis                                                                                                                                                                                                      | Wtorek (2026-06-23)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 1814.66 kcal, B: 92.34 g, T: 96.46 g, W: 162.22 g, Błonnik [g]: 28.76, Cukier [g]: 29.56, Sód [mg]: 2171.08, Kwasy tł. nas. [g]: 31.1 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2 Kolacja</b>                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> 50g <u>(03)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Papryka 45g                                                                                           | <b>Zupa ogórkowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 150g<br><b>Ryba pieczona w sosie ziołowym [P]</b> 120g <u>(04.09.07)</u><br><b>Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Jabłko 100g | Dynia, pestki, łuskane 20g<br>Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pasta rybna</b> 80g <u>(04.03.07)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 20g <u>(07)</u><br>Ogórek 50g                                        |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 2004.13 kcal, B: 85.82 g, T: 80.96 g, W: 248.44 g, Błonnik [g]: 29.5, Cukier [g]: 69.07, Sód [mg]: 2255.61, Kwasy tł. nas. [g]: 26.15                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2 Kolacja</b>                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z kaszą manną [G]</b> 250g <u>(07.01)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> 50g <u>(03)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Papryka 45g                             | <b>Zupa ogórkowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Ryba pieczona w sosie ziołowym [P]</b> 120g <u>(04.09.07)</u><br><b>Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 150g  | Baton owocowy kokos & orzech 35g                                    | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pasta rybna</b> 70g <u>(04.03.07)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br>Ogórek 50g |
| <b>Dieta papka</b><br><br>E: 1991.29 kcal, B: 81.12 g, T: 73.36 g, W: 264.5 g, Błonnik [g]: 25.25, Cukier [g]: 69.63, Sód [mg]: 1783.15, Kwasy tł. nas. [g]: 27.85                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2 Kolacja</b>                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z kaszą manną [G]</b> 250g <u>(07.01)</u><br>Chleb pszenny kawiolek bez skórki 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem</b> 50g <u>(03)</u><br>Wędlina drobiowa (zmielona) 50g <u>(01.07.06.09)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa ryżowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g<br><b>Ryba gotowana w sosie ziołowym [G]</b> 120g <u>(04.09.07)</u> (zmielone)<br><b>Gotowana marchewka [G]</b> 200g<br>Banan 150g                        | Jabłko gotowane [G] 100g                                            | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenny kawiolek bez skórki 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u><br><b>Delikatna pasta rybna</b> 50g <u>(04.07)</u><br>Pomidor bez skórki 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 (2026-06-24)                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 Kolacja                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E: 2000.14 kcal, B: 83.83 g, T: 86.17 g, W: 236.45 g, Błonnik [g]: 28.54, Cukier [g]: 54.91, Sód [mg]: 1895.07, Kwasy tł. nas. [g]: 27.8  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Twarożek z rzodkiewką</b> 60g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 50g<br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g | <b>Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty</b> [G] 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż biały, gotowany 200g<br><b>Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem</b> [G] 120g <u>(09.07)</u><br><b>Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 150g | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>                                          | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u><br><b>Salatka jarzynowa z ciecierzycą</b> 100g <u>(03.12.10)</u>                                                             |
| Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej                                                                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 Kolacja                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E: 2135.85 kcal, B: 83.59 g, T: 89.51 g, W: 263.54 g, Błonnik [g]: 30.98, Cukier [g]: 65.66, Sód [mg]: 1840.21, Kwasy tł. nas. [g]: 28.09 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Twarożek z rzodkiewką</b> 60g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 20g<br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g | <b>Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty</b> [G] 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż gotowany [G] 250g<br><b>Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem</b> [G] 150g <u>(09.07)</u><br><b>Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 200g    | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>                                          | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u><br><b>Salatka jarzynowa z ciecierzycą</b> 100g <u>(03.12.10)</u><br><b>Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym</b> 50g |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 Kolacja                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E: 1960.03 kcal, B: 85.43 g, T: 52.72 g, W: 297.91 g, Błonnik [g]: 23.5, Cukier [g]: 103.61, Sód [mg]: 2058.47, Kwasy tł. nas. [g]: 25.81 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Twarożek 70g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g          | <b>Zupa ziemniaczana</b> [G] 300g <u>(09)</u><br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką</b> [G] 120g <u>(09.07)</u><br><b>Gotowane buraczki</b> [G] 200g<br>Banan 200g                                                                                                            | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u><br>Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Dżem 60g<br>Pomidor bez skórki 50g                                                                                                                              |
| Dieta łatwostrawna                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 Kolacja                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E: 1997.43 kcal, B: 85.79 g, T: 68.94 g, W: 270.85 g, Błonnik [g]: 25.02, Cukier [g]: 88.73, Sód [mg]: 2184.77, Kwasy tł. nas. [g]: 26.74 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Twarożek 70g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g          | <b>Zupa ziemniaczana</b> [G] 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż gotowany [G] 200g<br><b>Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką</b> [G] 120g <u>(09.07)</u><br><b>Gotowane buraczki</b> [G] 200g<br>Banan 200g                                                                          | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>                                          | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u><br>Dżem 60g<br>Pomidor bez skórki 50g                                                                                                                              |



| Jadłospis                                                                                                                                                                                                              | środa (2026-06-24)                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br><b>E: 2023.17 kcal, B: 95.38 g, T: 103.28 g, W: 194.68 g, Błonnik [g]: 35.25, Cukier [g]: 37.7, Sód [mg]: 2111.13, Kwasy tł. nas. [g]: 29.53</b> | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2 Kolacja</b>                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br>Chleb żytni razowy 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Twarożek z rzodkiewką 60g (07)</b><br>Szynka wieprzowa, gotowana 50g<br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g                              | <b>Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż brązowy gotowany [G] 150g<br><b>Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g (09.07)</b><br><b>Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g</b><br>Jabłko 100g | Słonecznik, nasiona, łuskane 30g<br>Serek homo naturalny 150g (07) | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb żytni razowy 60g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09)<br><b>Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g (03.12.10)</b><br><b>Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g</b> |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br><b>E: 2000.14 kcal, B: 83.83 g, T: 86.17 g, W: 236.45 g, Błonnik [g]: 28.54, Cukier [g]: 54.91, Sód [mg]: 1895.07, Kwasy tł. nas. [g]: 27.8</b>                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2 Kolacja</b>                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br>Chleb pszenno-żytni 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Twarożek z rzodkiewką 60g (07)</b><br>Szynka wieprzowa, gotowana 50g<br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g                             | <b>Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż biały, gotowany 200g<br><b>Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g (09.07)</b><br><b>Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g</b><br>Banan 150g       | Serek homo naturalny 150g (07)                                     | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenno-żytni 40g (01)<br>Chleb żytni razowy 40g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09)<br><b>Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g (03.12.10)</b>                             |
| <b>Dieta papka</b><br><br><b>E: 1912.93 kcal, B: 86.05 g, T: 67.83 g, W: 250.58 g, Błonnik [g]: 21.58, Cukier [g]: 88.92, Sód [mg]: 1856.17, Kwasy tł. nas. [g]: 26.29</b>                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>2 Kolacja</b>                                                   | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br>Chleb pszenno-kawiełek bez skórki 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Wędlina wieprzowa (zmielona) 30g (01.07.06.09)<br><b>Twarożek 70g (07)</b><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa ziemniaczana [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g<br><b>Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 120g (09.07) (zmielone)</b><br><b>Gotowane buraczki [G] 200g</b><br>Banan 200g                                                        | Serek homo naturalny 150g (07)                                     | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenno-kawiełek bez skórki 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Wędlina drobiowa (zmielona) 60g (01.07.06.09)<br>Dżem 60g<br>Pomidor bez skórki 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 (2026-06-25)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 Kolacja                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                             |
| E: 2138.56 kcal, B: 83.02 g, T: 95.02 g, W: 253.72 g, Błonnik [g]: 31.89, Cukier [g]: 71.77, Sód [mg]: 2054.34, Kwasy tł. nas. [g]: 37.21 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z ryżem [G]</b> 250g <u>(07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pasta drobiowa</b> 70g <u>(07.12.10)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Ogórek 45g                 | <b>Zupa jarzynowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P]</b> 120g <u>(09.07.01)</u><br><b>Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 150g | <b>Budyń bez cukru</b> 200g <u>(07.03)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Kanapkowa pasta z fasoli</b> 60g<br>Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u><br>Pomidor 50g |
| Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej                                                                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 Kolacja                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                             |
| E: 2416.37 kcal, B: 95.25 g, T: 97.76 g, W: 306.39 g, Błonnik [g]: 35.4, Cukier [g]: 89.06, Sód [mg]: 2212.95, Kwasy tł. nas. [g]: 37.28  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z ryżem [G]</b> 300g <u>(07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pasta drobiowa</b> 70g <u>(07.12.10)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Ogórek 45g                 | <b>Zupa jarzynowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P]</b> 150g <u>(09.07.01)</u><br><b>Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 200g | <b>Budyń bez cukru</b> 300g <u>(07.03)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Kanapkowa pasta z fasoli</b> 60g<br>Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u><br>Pomidor 50g |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 Kolacja                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                             |
| E: 1928.36 kcal, B: 91.8 g, T: 57.47 g, W: 273.44 g, Błonnik [g]: 24.84, Cukier [g]: 88.57, Sód [mg]: 1983.77, Kwasy tł. nas. [g]: 31.21  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z ryżem [G]</b> 300g <u>(07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u><br><b>Delikatna pasta drobiowa</b> 50g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g     | <b>Zupa owocowa [G]</b> 300g<br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G]</b> 120g <u>(09.07.01)</u><br><b>Gotowana marchewka [G]</b> 200g<br>Banan 200g                                                                                      | <b>Budyń bez cukru</b> 200g <u>(07.03)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pomidorowa pasta twarogowa</b> 60g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 50g<br>Pomidor bez skórki 50g               |
| Dieta łatwostrawna                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2 Kolacja                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                             |
| E: 2037.52 kcal, B: 96.4 g, T: 76.84 g, W: 255.37 g, Błonnik [g]: 29.28, Cukier [g]: 82.11, Sód [mg]: 2155.36, Kwasy tł. nas. [g]: 27.44  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z ryżem [G]</b> 250g <u>(07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br><b>Delikatna pasta drobiowa</b> 60g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa jarzynowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G]</b> 120g <u>(09.07.01)</u><br><b>Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 200g | <b>Budyń bez cukru</b> 200g <u>(07.03)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pomidorowa pasta twarogowa</b> 60g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 60g<br>Pomidor bez skórki 50g               |



| Jadłospis                                                                                                                                                                                                            | Czwartek (2026-06-25)                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br><b>E: 1898.3 kcal, B: 76.42 g, T: 102.85 g, W: 183.63 g, Błonnik [g]: 33.95, Cukier [g]: 43.3, Sód [mg]: 2173.08, Kwasy tł. nas. [g]: 42.9</b> | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2 Kolacja</b>                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br>Chleb żytni razowy 60g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Pasta drobiowa 60g (07.12.10)</b><br>Ser, tł. 30g (07)<br>Sałata 5g<br>Ogórek 45g                                                                                    | <b>Zupa jarzynowa [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 150g<br><b>Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P] 120g (09.07.01)</b><br><b>Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g</b><br>Jabłko 100g | Papryka czerwona 100g<br>Jogurt naturalny 100g (07) | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb żytni razowy 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Kanapkowa pasta z fasoli 60g</b><br>Serek kanapkowy 60g (07)<br>Pomidor 50g                                                        |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br><b>E: 2138.56 kcal, B: 83.02 g, T: 95.02 g, W: 253.72 g, Błonnik [g]: 31.89, Cukier [g]: 71.77, Sód [mg]: 2054.34, Kwasy tł. nas. [g]: 37.21</b>                            | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2 Kolacja</b>                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br><b>Zupa mleczna z ryżem [G] 250g (07)</b><br>Chleb pszenno-żytni 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Pasta drobiowa 70g (07.12.10)</b><br>Ser, tł. 30g (07)<br>Sałata 5g<br>Ogórek 45g                                      | <b>Zupa jarzynowa [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P] 120g (09.07.01)</b><br><b>Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g</b><br>Banan 150g  | <b>Budyń bez cukru 200g (07.03)</b>                 | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenno-żytni 40g (01)<br>Chleb żytni razowy 40g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Kanapkowa pasta z fasoli 60g</b><br>Serek kanapkowy 40g (07)<br>Pomidor 50g                        |
| <b>Dieta papka</b><br><br><b>E: 2084.99 kcal, B: 93.82 g, T: 80.87 g, W: 258.92 g, Błonnik [g]: 24.88, Cukier [g]: 82.09, Sód [mg]: 1619.35, Kwasy tł. nas. [g]: 34.15</b>                                           | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>2 Kolacja</b>                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                      | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br><b>Zupa mleczna z ryżem [G] 250g (07)</b><br>Chleb pszenny kawiolek bez skórki 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Delikatna pasta drobiowa 60g (07)</b><br>Serek kanapkowy 50g (07)<br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa jarzynowa [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g<br><b>Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 120g (09.07.01)</b><br>(zmielone)<br><b>Gotowana marchewka [G] 200g</b><br>Banan 200g            | <b>Budyń bez cukru 200g (07.03)</b>                 | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenny kawiolek bez skórki 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Pomidorowa pasta twarogowa 60g (07)</b><br>Wędlina wieprzowa (zmielona) 60g (01.07.06.09)<br>Pomidor bez skórki 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 (2026-06-26)                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 Kolacja                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| E: 1995.52 kcal, B: 98.14 g, T: 91.06 g, W: 212.24 g, Błonnik [g]: 27.98, Cukier [g]: 62.34, Sód [mg]: 2195.69, Kwasy tł. nas. [g]: 29.06  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u><br><b>Twarożek z warzywami</b> 60g <u>(07)</u><br>Rzodkiewka 10g<br>Papryka 40g                 | <b>Zupa cukiniowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Smażona ryba z panierką [S]</b> 120g <u>(04.01.03)</u><br><b>Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 200g | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>                                          | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 50g<br><b>Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika</b> 70g <u>(07)</u><br><b>Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym</b> 50g |
| Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej                                                                                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 Kolacja                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| E: 2113.82 kcal, B: 102.81 g, T: 90.64 g, W: 239.99 g, Błonnik [g]: 30.28, Cukier [g]: 62.73, Sód [mg]: 2272.52, Kwasy tł. nas. [g]: 29.27 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br><b>Twarożek z warzywami</b> 60g <u>(07)</u><br>Rzodkiewka 10g<br>Papryka 40g                 | <b>Zupa cukiniowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Smażona ryba z panierką [S]</b> 150g <u>(04.01.03)</u><br><b>Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 200g | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>                                          | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 70g<br><b>Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika</b> 70g <u>(07)</u>                                                             |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 Kolacja                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| E: 2023.27 kcal, B: 94.61 g, T: 48.24 g, W: 313.84 g, Błonnik [g]: 22.73, Cukier [g]: 84.64, Sód [mg]: 2210.79, Kwasy tł. nas. [g]: 23.81  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenny 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Delikatny twarożek z warzywami</b> 60g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u><br>Pomidor bez skórki 45g<br>Sałata 5g       | <b>Zupa cukiniowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Gotowana ryba w sosie warzywnym [G]</b> 120g <u>(04.09.07)</u><br><b>Gotowane buraczki [G]</b> 200g<br>Banan 200g                                                                         | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u><br>Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenny 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Miód pszczeli 60g<br>Pomidor bez skórki 50g                                                                                                                                 |
| Dieta łatwostrawna                                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 Kolacja                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| E: 1920.77 kcal, B: 92.9 g, T: 64.98 g, W: 252.87 g, Błonnik [g]: 24.6, Cukier [g]: 61.7, Sód [mg]: 2152.74, Kwasy tł. nas. [g]: 25.03     | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Delikatny twarożek z warzywami</b> 60g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u><br>Pomidor bez skórki 45g<br>Sałata 5g | <b>Zupa cukiniowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Gotowana ryba w sosie warzywnym [G]</b> 120g <u>(04.09.07)</u><br><b>Gotowane buraczki [G]</b> 200g<br>Banan 150g                                 | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>                                          | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 60g<br>Miód pszczeli 60g<br>Pomidor bez skórki 50g                                                                                                                           |





| Jadłospis                                                                                                                                                                                                       | Piątek (2026-06-26)                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br>E: 1832.11 kcal, B: 94.98 g, T: 88.92 g, W: 181.44 g, Błonnik [g]: 32.71, Cukier [g]: 33.68, Sód [mg]: 2089.08, Kwasy tł. nas. [g]: 29.19 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 Kolacja</b>                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br><b>Twarożek z warzywami</b> 80g <u>(07)</u><br>Rzodkiewka 10g<br>Papryka 40g                                   | <b>Zupa cukiniowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 150g<br><b>Gotowana ryba w sosie warzywnym [G]</b> 120g <u>(04.09.07)</u><br><b>Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Jabłko 100g | Dynia, pestki, łuskane 20g<br>Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 60g<br>Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u><br><b>Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym</b> 50g                                                                        |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br>E: 1995.52 kcal, B: 98.14 g, T: 91.06 g, W: 212.24 g, Błonnik [g]: 27.98, Cukier [g]: 62.34, Sód [mg]: 2195.69, Kwasy tł. nas. [g]: 29.06                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 Kolacja</b>                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u><br><b>Twarożek z warzywami</b> 60g <u>(07)</u><br>Rzodkiewka 10g<br>Papryka 40g                                  | <b>Zupa cukiniowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Smażona ryba z panierką [S]</b> 120g <u>(04.01.03)</u><br><b>Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 200g<br>Banan 200g          | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>                               | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 50g<br><b>Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika</b> 70g <u>(07)</u><br><b>Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym</b> 50g |
| <b>Dieta papka</b><br><br>E: 1923.77 kcal, B: 93.5 g, T: 63.32 g, W: 254.73 g, Błonnik [g]: 19.96, Cukier [g]: 60.32, Sód [mg]: 1671.54, Kwasy tł. nas. [g]: 24.29                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 Kolacja</b>                                                    | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenny kawiolek bez skórki 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Delikatny twarożek z warzywami</b> 60g <u>(07)</u><br>Wędlina drobiowa (zmielona) 60g <u>(01.07.06.09)</u><br>Pomidor bez skórki 45g<br>Sałata 5g | <b>Zupa cukiniowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g<br><b>Gotowana ryba w sosie warzywnym [G]</b> 120g <u>(04.09.07)</u> (zmielone)<br><b>Gotowane buraczki [G]</b> 200g<br>Banan 150g                        | Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>                               | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenny kawiolek bez skórki 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Wędlina wieprzowa (zmielona) 60g <u>(01.07.06.09)</u><br>Miód pszczeli 60g<br>Pomidor bez skórki 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                                                                                                                                | Sobota (2026-06-27)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa                                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 Kolacja   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 2182.83 kcal, B: 85.62 g, T: 89.74 g, W: 272.54 g, Błonnik [g]: 31.05, Cukier [g]: 61.48, Sód [mg]: 2076.5, Kwasy tł. nas. [g]: 31.23 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]</b> 250g <u>(07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Pomidor 45g<br>Sałata 5g                             | <b>Zupa buraczkowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż gotowany [G] 200g<br><b>Kurczak po meksykańsku z fasolą [D]</b> 121g<br><b>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 202g<br>Jabłko 200g | Kisiel 200g | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br>Papryka 50g<br>Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u> |
| Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej                                                                                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 Kolacja   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 2261.02 kcal, B: 94.7 g, T: 81.35 g, W: 302.58 g, Błonnik [g]: 32.85, Cukier [g]: 65.99, Sód [mg]: 2146.16, Kwasy tł. nas. [g]: 24.64 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]</b> 300g <u>(07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 50g<br>Pomidor 45g<br>Sałata 5g                             | <b>Zupa buraczkowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż gotowany [G] 250g<br><b>Kurczak po meksykańsku z fasolą [D]</b> 151g<br><b>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego</b> 202g<br>Jabłko 200g | Kisiel 300g | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br>Papryka 50g                                    |
| Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 Kolacja   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 1809.05 kcal, B: 99.18 g, T: 35.3 g, W: 281.95 g, Błonnik [g]: 21.69, Cukier [g]: 50.28, Sód [mg]: 2263.69, Kwasy tł. nas. [g]: 16.53 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]</b> 300g <u>(07)</u><br>Chleb pszenny 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pasta z białek jaj z pietruszką</b> 60g <u>(03.07)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 50g<br>Pomidor bez skórki 45g<br>Sałata 5g | <b>Zupa ziemniaczana [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G]</b> 120g <u>(09.07.01)</u><br><b>Gotowane warzywa [G]</b> 200g<br>Jabłko gotowane [G] 200g                                    | Kisiel 200g | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenny 100g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Twaróg 50g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u><br>Pomidor bez skórki 50g                                                                                 |
| Dieta łatwostrawna                                                                                                                       | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | 2 Kolacja   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 1939.78 kcal, B: 85.6 g, T: 64.3 g, W: 263.24 g, Błonnik [g]: 23.9, Cukier [g]: 50.71, Sód [mg]: 2048.74, Kwasy tł. nas. [g]: 22.79   | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br><b>Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G]</b> 250g <u>(07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u><br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Pomidor bez skórki 45g<br>Sałata 5g                  | <b>Zupa buraczkowa [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż gotowany [G] 200g<br><b>Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G]</b> 120g <u>(09.07.01)</u><br><b>Gotowane warzywa [G]</b> 200g<br>Jabłko gotowane [G] 200g    | Kisiel 200g | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u><br>Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u><br>Pomidor bez skórki 50g                                                               |



| Jadłospis                                                                                                                                                                                                              | Sobota (2026-06-27)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br><b>E: 1809.23 kcal, B: 76.49 g, T: 92.88 g, W: 182.53 g, Błonnik [g]: 32.21, Cukier [g]: 40.69, Sód [mg]: 2108.54, Kwasy tł. nas. [g]: 34.56</b> | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 Kolacja</b>                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br>Chleb żytni razowy 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Jajko gotowane [G] 50g (03)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Pomidor 45g<br>Sałata 5g                                                                                                                                   | <b>Zupa buraczkowa [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż brązowy gotowany [G] 150g<br><b>Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g</b><br><b>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g</b>                      | Marchew 100g<br>Kefir naturalny 200g (07) | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb żytni razowy 60g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09)<br>Serek kanapkowy 60g (07)<br>Papryka 50g                                                                    |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br><b>E: 2182.83 kcal, B: 85.62 g, T: 89.74 g, W: 272.54 g, Błonnik [g]: 31.05, Cukier [g]: 61.48, Sód [mg]: 2076.5, Kwasy tł. nas. [g]: 31.23</b>                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 Kolacja</b>                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br><b>Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g (07)</b><br>Chleb pszenno-żytni 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Jajko gotowane [G] 50g (03)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br>Pomidor 45g<br>Sałata 5g                                                                        | <b>Zupa buraczkowa [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ryż gotowany [G] 200g<br><b>Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g</b><br><b>Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g</b><br>Jabłko 200g               | Kisiel 200g                               | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenno-żytni 40g (01)<br>Chleb żytni razowy 40g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09)<br>Ser, tłuszczyki tłuste 30g (07)<br>Papryka 50g<br>Serek kanapkowy 30g (07) |
| <b>Dieta papka</b><br><br><b>E: 1855.74 kcal, B: 80.8 g, T: 64.82 g, W: 244.65 g, Błonnik [g]: 20.72, Cukier [g]: 52.3, Sód [mg]: 1562.15, Kwasy tł. nas. [g]: 24.77</b>                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 Kolacja</b>                          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br><b>Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g (07)</b><br>Chleb pszenny kawiorek bez skórki 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Wędlina wieprzowa (zmielona) 30g (01.07.06.09)<br><b>Pasta jajeczna z marchewką i twarogiem 50g (03.07)</b><br>Pomidor bez skórki 45g<br>Sałata 5g | <b>Zupa buraczkowa [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g<br><b>Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g (09.07.01) (zmielone)</b><br><b>Gotowane warzywa [G] 200g</b><br>Jabłko gotowane [G] 200g | Kisiel 200g                               | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenny kawiorek bez skórki 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Wędlina drobiowa (zmielona) 40g (01.07.06.09)<br>Serek kanapkowy 30g (07)<br>Pomidor bez skórki 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 (2026-06-28)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2 Kolacja</b>                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 1950.25 kcal, B: 72.45 g, T: 90.18 g, W: 225.2 g, Błonnik [g]: 26.92, Cukier [g]: 43, Sód [mg]: 2072.79, Kwasy tł. nas. [g]: 34.9      | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Papryka 40g<br>Rzodkiewka 10g       | <b>Zupa z fasolki szparagowej [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P]</b> 120g<br><b>Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]</b> 202g <u>(12)</u><br>Jabłko 150g | Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Miód pszczeli 50g<br><b>Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem</b> 60g <u>(03.07)</u><br>Ogórek 50g |
| <b>Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej</b>                                                                                         | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2 Kolacja</b>                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 2147.61 kcal, B: 75.26 g, T: 92.65 g, W: 268.71 g, Błonnik [g]: 32.24, Cukier [g]: 49.25, Sód [mg]: 1919, Kwasy tł. nas. [g]: 35.68    | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Papryka 40g<br>Rzodkiewka 10g      | <b>Zupa z fasolki szparagowej [G]</b> 300g <u>(09)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P]</b> 150g<br><b>Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G]</b> 202g <u>(12)</u><br>Jabłko 200g | Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Miód pszczeli 50g<br><b>Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem</b> 60g <u>(03.07)</u><br>Ogórek 50g |
| <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                        | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2 Kolacja</b>                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 1921.58 kcal, B: 75.39 g, T: 55.85 g, W: 292.97 g, Błonnik [g]: 26.01, Cukier [g]: 51.06, Sód [mg]: 2055.76, Kwasy tł. nas. [g]: 31.42 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenny 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g       | <b>Zupa grysikowa [G]</b> 300g <u>(09.01)</u><br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G]</b> 120g <u>(09.07.01)</u><br><b>Gotowana marchewka [G]</b> 200g<br>Jabłko gotowane [G] 200g                                                            | Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>  | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenny 100g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br><b>Pasta z białek jaj z warzywami</b> 60g <u>(03)</u><br>Miód pszczeli 60g<br>Pomidor bez skórki 50g                                         |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2 Kolacja</b>                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| E: 1936.48 kcal, B: 67.52 g, T: 82.22 g, W: 245.39 g, Błonnik [g]: 27.56, Cukier [g]: 43.45, Sód [mg]: 1974.12, Kwasy tł. nas. [g]: 35.19 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g <u>(01.07)</u><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa grysikowa [G]</b> 300g <u>(09.01)</u><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G]</b> 120g <u>(09.07.01)</u><br><b>Gotowana marchewka [G]</b> 200g<br>Jabłko gotowane [G] 150g                    | Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Miód pszczeli 50g<br><b>Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem</b> 50g <u>(03.07)</u><br>Pomidor bez skórki 50g                           |



| Jadłospis                                                                                                                                                                                                              | Niedziela (2026-06-28)                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br><b>E: 1868.42 kcal, B: 78.85 g, T: 101.46 g, W: 174.5 g, Błonnik [g]: 29.81, Cukier [g]: 37.79, Sód [mg]: 2115.65, Kwasy tł. nas. [g]: 36.39</b> | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2 Kolacja</b>                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u></b><br>Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Papryka 40g<br>Rzodkiewka 10g                           | <b>Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u></b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 150g<br><b>Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g</b><br><b>Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u></b><br>Jabłko 100g | Słonecznik, nasiona, łuskane 20g<br>Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u><br><b>Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 81g <u>(03.07)</u></b><br>Ogórek 50g        |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br><b>E: 1950.25 kcal, B: 72.45 g, T: 90.18 g, W: 225.2 g, Błonnik [g]: 26.92, Cukier [g]: 43, Sód [mg]: 2072.79, Kwasy tł. nas. [g]: 34.9</b>                                   | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2 Kolacja</b>                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u></b><br>Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u><br>Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u><br>Papryka 40g<br>Rzodkiewka 10g                          | <b>Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u></b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] 200g<br><b>Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g</b><br><b>Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u></b><br>Jabłko 150g | Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>                                     | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u><br>Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Miód pszczeli 50g<br><b>Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03.07)</u></b><br>Ogórek 50g |
| <b>Dieta papka</b><br><br><b>E: 1960.48 kcal, B: 69.44 g, T: 82.06 g, W: 247.79 g, Błonnik [g]: 22.92, Cukier [g]: 42.01, Sód [mg]: 1782.12, Kwasy tł. nas. [g]: 35.19</b>                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>2 Kolacja</b>                                                      | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u></b><br>Chleb pszenno-kawieciowy bez skórki 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Wędlina drobiowa (zmielona) 30g <u>(01.07.06.09)</u><br>Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u><br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u></b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g<br><b>Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> (zmielone)</b><br><b>Gotowana marchewka [G] 200g</b><br>Jabłko gotowane [G] 150g  | Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>                                     | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenno-kawieciowy bez skórki 80g <u>(01)</u><br>Masło ekstra 10g <u>(07)</u><br>Miód pszczeli 50g<br><b>Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g <u>(03.07)</u></b><br>Pomidor bez skórki 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 (2026-06-29)                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                               | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 Kolacja</b>               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| E: 2137.41 kcal, B: 80.65 g,<br>T: 82.56 g, W: 284.54 g, Błonnik<br>[g]: 35.41, Cukier [g]: 75.09, Sód<br>[mg]: 1918.49, Kwasy tł. nas.<br>[g]: 21.75 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g<br>(01.07)<br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]</b> 250g<br>(07.01)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br><b>Kanapkowa pasta z ciecierzycy</b> 70g<br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g             | <b>Zupa brokułowa [G]</b> 300g (09)<br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Kasza gryczana gotowana [G] 200g<br><b>Gotowany gulasz drobiowy [G]</b> 120g (09.07.01)<br><b>Surówka z buraczków gotowanych z<br/>dodatkiem oleju rzepakowego [G]</b> 200g<br>Banan 150g           | Jabłko 100g                    | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g (01)<br>Chleb żytni razowy 40g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Makrela, wędzona 30g (04)<br><b>Salatka makaronowa z warzywami i serem</b><br>100g (01.03.07)<br>Papryka 50g |
| <b>Dieta dla kobiet w ciąży /<br/>matki karmiącej</b>                                                                                                 | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 Kolacja</b>               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| E: 2245.7 kcal, B: 88.64 g,<br>T: 83.2 g, W: 302.82 g, Błonnik<br>[g]: 36.37, Cukier [g]: 77.75, Sód<br>[mg]: 1913.89, Kwasy tł. nas.<br>[g]: 22.26   | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g<br>(01.07)<br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]</b> 300g<br>(07.01)<br>Chleb pszenno-żytni 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br><b>Kanapkowa pasta z ciecierzycy</b> 50g<br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g             | <b>Zupa brokułowa [G]</b> 300g (09)<br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Kasza gryczana gotowana [G] 250g<br><b>Gotowany gulasz drobiowy [G]</b> 150g (09.07.01)<br><b>Surówka z buraczków gotowanych z<br/>dodatkiem oleju rzepakowego [G]</b> 200g<br>Banan 150g           | Jabłko 100g                    | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 40g (01)<br>Chleb żytni razowy 40g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Makrela, wędzona 30g (04)<br><b>Salatka makaronowa z warzywami i serem</b><br>100g (01.03.07)<br>Papryka 50g |
| <b>Dieta łatwostrawna z<br/>ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 Kolacja</b>               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| E: 2089.18 kcal, B: 117.39 g,<br>T: 55.15 g, W: 293.03 g, Błonnik<br>[g]: 24.92, Cukier [g]: 80.8, Sód<br>[mg]: 2188.75, Kwasy tł. nas.<br>[g]: 27.1  | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g<br>(01.07)<br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]</b> 300g<br>(07.01)<br>Chleb pszenny 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Delikatna pasta drobiowa</b> 50g (07)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 50g<br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g        | <b>Zupa ryżowa [G]</b> 300g (09)<br>Ziemniaki gotowane [G] 300g<br><b>Gotowany gulasz drobiowy [G]</b> 120g (09.07.01)<br><b>Gotowane buraczki [G]</b> 200g<br>Banan 200g                                                                                                          | Serek homo naturalny 150g (07) | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenny 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09)<br><b>Delikatna pasta rybna</b> 50g (04.07)<br>Pomidor bez skórki 50g                                  |
| <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                             | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>2 Kolacja</b>               | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                        |
| E: 2124.3 kcal, B: 100.36 g,<br>T: 68.19 g, W: 289.19 g, Błonnik<br>[g]: 31.54, Cukier [g]: 73.05, Sód<br>[mg]: 2095.73, Kwasy tł. nas.<br>[g]: 18.87 | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru</b> 250g<br>(01.07)<br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G]</b> 250g<br>(07.01)<br>Chleb pszenno-żytni 100g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Delikatna pasta drobiowa</b> 50g (07)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 50g<br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa brokułowa [G]</b> 300g (09)<br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br><b>Kasza kuskus gotowana [G]</b> 200g (01)<br><b>Gotowany gulasz drobiowy [G]</b> 120g (09.07.01)<br><b>Surówka z buraczków gotowanych z<br/>dodatkiem oleju rzepakowego [G]</b> 200g<br>Banan 150g | Jabłko gotowane [G] 100g       | <b>Herbata bez cukru</b> 250g<br>Chleb pszenno-żytni 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09)<br><b>Delikatna pasta rybna</b> 50g (04.07)<br>Pomidor bez skórki 50g                            |



| Jadłospis                                                                                                                                                                                                              | Poniedziałek (2026-06-29)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b><br><br><b>E: 1841.74 kcal, B: 71.68 g, T: 87.17 g, W: 208.65 g, Błonnik [g]: 34.49, Cukier [g]: 51.28, Sód [mg]: 2096.25, Kwasy tł. nas. [g]: 22.39</b> | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2 Kolacja</b>          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br>Chleb żytni razowy 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br><b>Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g</b><br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g                                                                                                         | <b>Zupa brokułowa [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Kasza gryczana gotowana [G] 150g<br><b>Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01)</b><br><b>Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 200g</b><br>Jabłko 150g      | Kefir naturalny 200g (07) | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb żytni razowy 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Makrela, wędzona 30g (04)<br><b>Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g (07)</b><br>Papryka 50g                                  |
| <b>Dieta podstawowa dziecięca</b><br><br><b>E: 2137.41 kcal, B: 80.65 g, T: 82.56 g, W: 284.54 g, Błonnik [g]: 35.41, Cukier [g]: 75.09, Sód [mg]: 1918.49, Kwasy tł. nas. [g]: 21.75</b>                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2 Kolacja</b>          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01)</b><br>Chleb pszenno-żytni 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Szynka wieprzowa, gotowana 30g<br><b>Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g</b><br>Sałata 5g<br>Pomidor 45g                                           | <b>Zupa brokułowa [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Kasza gryczana gotowana [G] 200g<br><b>Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01)</b><br><b>Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g</b><br>Banan 150g | Jabłko 100g               | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenno-żytni 40g (01)<br>Chleb żytni razowy 40g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Makrela, wędzona 30g (04)<br><b>Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01.03.07)</b><br>Papryka 50g |
| <b>Dieta papka</b><br><br><b>E: 1927.6 kcal, B: 95.37 g, T: 59.71 g, W: 265.06 g, Błonnik [g]: 25.74, Cukier [g]: 75.34, Sód [mg]: 1693.28, Kwasy tł. nas. [g]: 17.72</b>                                              | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>2 Kolacja</b>          | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                                                                                                                                        | <b>Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07)</b><br><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01)</b><br>Chleb pszenny kawiorek bez skórki 100g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br><b>Delikatna pasta drobiowa 50g (07)</b><br>Wędlina wieprzowa (zmielona) 50g (01.07.06.09)<br>Sałata 5g<br>Pomidor bez skórki 45g | <b>Zupa brokułowa [G] 300g (09)</b><br>Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g<br>Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g<br><b>Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01)</b><br>(zmielone)<br><b>Gotowane buraczki [G] 200g</b><br>Banan 150g                            | Jabłko gotowane [G] 100g  | <b>Herbata bez cukru 250g</b><br>Chleb pszenny kawiorek bez skórki 80g (01)<br>Masło ekstra 10g (07)<br>Wędlina drobiowa (zmielona) 50g (01.07.06.09)<br><b>Delikatna pasta rybna 50g (04.07)</b><br>Pomidor bez skórki 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