



Jadłospis		Czwartek (2026-05-21)		
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1856.5 kcal, B: 75.85 g, T: 90.34 g, W: 197.57 g, Błonnik [g]: 29.34, Cukier [g]: 52.44, Kwasy tł. nas. [g]: 31.66	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 81g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 100g	Zupa meksykańska z fasolą [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka w sosie pomidorowym [P] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1855.81 kcal, B: 85.99 g, T: 79.01 g, W: 213.47 g, Błonnik [g]: 30.84, Cukier [g]: 52.19, Kwasy tł. nas. [g]: 23.7	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 100g	Zupa meksykańska z fasolą [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczone udko z kurczaka w sosie pomidorowym [P] 150g <u>(09.07.01)</u> Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1892.54 kcal, B: 82.04 g, T: 67.69 g, W: 245.83 g, Błonnik [g]: 19.39, Cukier [g]: 49.47, Kwasy tł. nas. [g]: 33.97	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa koperkowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowane udko z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym [G]: 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 200g Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1831.45 kcal, B: 84.33 g, T: 70.57 g, W: 223.11 g, Błonnik [g]: 22.79, Cukier [g]: 48.42, Kwasy tł. nas. [g]: 22.87	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa koperkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 250g Gotowane udko z kurczaka w delikatnym sosie pomidorowym [G]: 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 200g Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 70g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Czwartek (2026-05-21)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1754.91 kcal, B: 86.88 g, T: 82.83 g, W: 180.13 g, Błonnik [g]: 29.45, Cukier [g]: 45.15, Kwasy tł. nas. [g]: 26.83	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Salata 5g Ogórek 55g Jabłko 100g	Obiad Zupa meksykańska z fasolą [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczone udko z kurczaka w sosie pomidorowym [P] 120g (09.07.01) Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g	2 Kolacja Kefir naturalny 200g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Ser, tłusty 40g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1856.5 kcal, B: 75.85 g, T: 90.34 g, W: 197.57 g, Błonnik [g]: 29.34, Cukier [g]: 52.44, Kwasy tł. nas. [g]: 31.66	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 81g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Salata 5g Papryka 55g Jabłko 100g	Obiad Zupa meksykańska z fasolą [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka w sosie pomidorowym [P] 120g (09.07.01) Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g	2 Kolacja Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Serek kanapkowy 50g (07) Ogórek 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Piątek (2026-05-22)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1916.28 kcal, B: 85.57 g, T: 77.38 g, W: 237.46 g, Błonnik [g]: 28.81, Cukier [g]: 56.35, Kwasy tł. nas. [g]: 22.82	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 100g	Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona ryba z panierką [S] 120g <u>(04,01,03)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2025.3 kcal, B: 87.82 g, T: 78.28 g, W: 261.4 g, Błonnik [g]: 30.76, Cukier [g]: 59.42, Kwasy tł. nas. [g]: 23.16	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 40g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 100g	Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona ryba z panierką [S] 120g <u>(04,01,03)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1805.53 kcal, B: 90.51 g, T: 36.64 g, W: 291.11 g, Błonnik [g]: 25.39, Cukier [g]: 80.3, Kwasy tł. nas. [g]: 17.36	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z koperkiem 50g <u>(03,07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 40g Pomidor bez skórki 50g	Zupa ryżowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie marchewkowym [G] 150g <u>(04,09,07)</u> Gotowane buraczki [G] 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g



Jadłospis		Piątek (2026-05-22)		
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1834.4 kcal, B: 85.43 g, T: 60.1 g, W: 250.88 g, Błonnik [g]: 26.62, Cukier [g]: 67.24, Kwasy tł. nas. [g]: 19.74	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor bez skórki 20g	Zupa ryżowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie marchewkowym [G] 120g <u>(04,09,07)</u> Gotowane buraczki [G] 201g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1707.79 kcal, B: 84.46 g, T: 83.51 g, W: 172.9 g, Błonnik [g]: 29.43, Cukier [g]: 35.82, Kwasy tł. nas. [g]: 29.02	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Jabłko 100g	Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowana ryba w sosie marchewkowym [G] 120g <u>(04,09,07)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 60g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 60g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1916.28 kcal, B: 85.57 g, T: 77.38 g, W: 237.46 g, Błonnik [g]: 28.81, Cukier [g]: 56.35, Kwasy tł. nas. [g]: 22.82	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 100g	Zupa ogórkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona ryba z panierką [S] 120g <u>(04,01,03)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Sobota (2026-05-23)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2052.16 kcal, B: 83.61 g, T: 87.18 g, W: 249.42 g, Błonnik [g]: 35.2 , Cukier [g]: 69.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.8	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron brązowy z kurczakiem i sosem szpinakowym [G] 320g <u>(07)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	Budyń bez cukru 200g <u>(07,03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2168.52 kcal, B: 91.78 g, T: 90.08 g, W: 263.98 g, Błonnik [g]: 31.27 , Cukier [g]: 69.22 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.85	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 101g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron z kurczakiem i sosem szpinakowym [G] 450g <u>(01,03,07)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	Budyń bez cukru 200g <u>(07,03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1837.73 kcal, B: 80.19 g, T: 51.49 g, W: 270.99 g, Błonnik [g]: 18.98 , Cukier [g]: 71.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.16	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa grysikowa [G] 301g <u>(09,01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1835.91 kcal, B: 76.92 g, T: 71.21 g, W: 230.83 g, Błonnik [g]: 20.84 , Cukier [g]: 61.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.6	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa jarzynowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 200g <u>(01,03)</u> Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Sobota (2026-05-23)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1909.15 kcal, B: 82.74 g, T: 91.55 g, W: 205.92 g, Błonnik [g]: 37.8, Cukier [g]: 44.02, Kwasy tł. nas. [g]: 38.36	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Galart z kurczaka 100g (09) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 301g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron brązowy z kurczakiem i sosem szpinakowym [G] 300g (07) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	2 Kolacja Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01,07,06,09) Ser, tłusty 30g (07) Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2052.16 kcal, B: 83.61 g, T: 87.18 g, W: 249.42 g, Błonnik [g]: 35.2, Cukier [g]: 69.23, Kwasy tł. nas. [g]: 34.8	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Galart z kurczaka 100g (09) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 301g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron brązowy z kurczakiem i sosem szpinakowym [G] 320g (07) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 201g	2 Kolacja Budyń bez cukru 200g (07,03)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01,07,06,09) Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Niedziela (2026-05-24)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2221.27 kcal, B: 90.45 g, T: 85.22 g, W: 293.14 g, Błonnik [g]: 40.13 , Cukier [g]: 61.37 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.67	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 45g Banan 100g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Fasolka po bretońsku z kielbaską [G] 120g <u>(06)</u> Gotowana marchewka z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 70g <u>(04.03.07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2303.98 kcal, B: 90.29 g, T: 86.42 g, W: 312.84 g, Błonnik [g]: 43.24 , Cukier [g]: 64.41 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.1	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 45g Banan 100g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Fasolka po bretońsku z kielbaską [G] 150g <u>(06)</u> Gotowana marchewka z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 50g <u>(04.03.07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1985.16 kcal, B: 91.4 g, T: 57.76 g, W: 288.61 g, Błonnik [g]: 26.15 , Cukier [g]: 78.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.27	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z warzywami 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa owocowa [G] 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Niedziela (2026-05-24)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1967.64 kcal, B: 93.03 g, T: 72.93 g, W: 248.67 g, Błonnik [g]: 27.46, Cukier [g]: 62.1, Kwasy tł. nas. [g]: 26.61	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G] 120g (09.07.01) Gotowana marchewka [G] 201g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Ser, tłżycki tłusty 50g (07) Delikatna pasta rybna 50g (04.07) Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1846.85 kcal, B: 99.72 g, T: 91.18 g, W: 170.88 g, Błonnik [g]: 28.28, Cukier [g]: 30.54, Kwasy tł. nas. [g]: 30.68	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Sałata 5g Papryka 45g Jabłko 100g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G] 301g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G] 120g (09.07.01) Gotowany brokuł skropiony olejem rzepakowym [G] 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta rybna 80g (04.03.07) Ser, tłżycki tłusty 20g (07) Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2221.27 kcal, B: 90.45 g, T: 85.22 g, W: 293.14 g, Błonnik [g]: 40.13, Cukier [g]: 61.37, Kwasy tł. nas. [g]: 23.67	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Papryka 45g Banan 100g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 301g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Fasolka po bretońsku z kielbaską [G] 120g (06) Gotowana marchewka z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta rybna 70g (04.03.07) Ser, tłżycki tłusty 30g (07) Ogórek 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-25)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1776.49 kcal, B: 75.51 g, T: 66.17 g, W: 233.35 g, Błonnik [g]: 30.97, Cukier [g]: 61.48, Kwasy tł. nas. [g]: 16.53	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Duszony gulasz drobiowy z marchewką [D] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03.12.10)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1879.43 kcal, B: 84.85 g, T: 68.26 g, W: 245.83 g, Błonnik [g]: 32.9, Cukier [g]: 62.24, Kwasy tł. nas. [g]: 16.92	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 250g Duszony gulasz drobiowy z marchewką [D] 150g <u>(09.07.01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03.12.10)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1811.44 kcal, B: 91.23 g, T: 46.46 g, W: 268.77 g, Błonnik [g]: 23.11, Cukier [g]: 90.48, Kwasy tł. nas. [g]: 24.14	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ziemniaczana [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz drobiowy z marchewką [G] 119g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 201g	Banan 200g Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1855.3 kcal, B: 80.06 g, T: 50.92 g, W: 278.12 g, Błonnik [g]: 27.72, Cukier [g]: 75.76, Kwasy tł. nas. [g]: 15.92	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Twarożek 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ziemniaczana [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza kuskus gotowana [G] 250g <u>(01)</u> Gotowany gulasz drobiowy z marchewką [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 201g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Poniedziałek (2026-05-25)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1700.42 kcal, B: 84.82 g, T: 69.6 g, W: 195.5 g, Błonnik [g]: 28.5 , Cukier [g]: 37.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.72	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g <u>(01)</u> Duszony gulasz drobiowy z marchewką [D] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03.12.10)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1776.49 kcal, B: 75.51 g, T: 66.17 g, W: 233.35 g, Błonnik [g]: 30.97 , Cukier [g]: 61.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.53	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Duszony gulasz drobiowy z marchewką [D] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03.12.10)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis		Wtorek (2026-05-26)		
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1931.27 kcal, B: 88.99 g, T: 80.26 g, W: 226.46 g, Błonnik [g]: 29.35, Cukier [g]: 61.67, Kwasy tł. nas. [g]: 26.82	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta drobiowa 70g <u>(07,12,10)</u> Ser, tł. 30g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Banan 100g	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona sztuka wieprzowiny z cebulką [S] 120g Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2125.78 kcal, B: 98.68 g, T: 84.07 g, W: 258.16 g, Błonnik [g]: 32.03, Cukier [g]: 65.21, Kwasy tł. nas. [g]: 28.11	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta drobiowa 70g <u>(07,12,10)</u> Ser, tł. 30g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Banan 100g	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona sztuka wieprzowiny z cebulką [S] 150g Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1862.88 kcal, B: 93.72 g, T: 50.65 g, W: 265.02 g, Błonnik [g]: 17.8, Cukier [g]: 65.25, Kwasy tł. nas. [g]: 27.72	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa grysikowa [G] 301g <u>(09,01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim białym sosie [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1828.09 kcal, B: 95.33 g, T: 61.8 g, W: 230.81 g, Błonnik [g]: 22.06, Cukier [g]: 68.9, Kwasy tł. nas. [g]: 23.2	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tł. 30g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim białym sosie [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Wtorek (2026-05-26)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1978.45 kcal, B: 101.44 g, T: 100.1 g, W: 182.36 g, Błonnik [g]: 31.98 , Cukier [g]: 39.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.11	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta drobiowa 60g <u>(07,12,10)</u> Ser, tłłżycki tłusty 60g <u>(07)</u> Salata 5g Ogórek 45g Jabłko 100g	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Smażona sztuka wieprzowiny z cebulką [S] 120g Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Szynka wieprzowa, gotowana 60g Pomidor 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1931.27 kcal, B: 88.99 g, T: 80.26 g, W: 226.46 g, Błonnik [g]: 29.35 , Cukier [g]: 61.67 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.82	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta drobiowa 70g <u>(07,12,10)</u> Ser, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Salata 5g Ogórek 45g Banan 100g	Zupa buraczkowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona sztuka wieprzowiny z cebulką [S] 120g Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	środa (2026-05-27)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1821.6 kcal, B: 87.99 g, T: 66.1 g, W: 232.53 g, Błonnik [g]: 28.78, Cukier [g]: 51.9, Kwasy tł. nas. [g]: 20.08	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01,07,06,09) Twarożek z warzywami 60g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 100g	Zupa szczawiowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczony filet z kurczaka w sosie pieczarkowym [P] 120g (09) Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Budyń bez cukru 200g (07,03)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01,03,07) Sałata 5g Ogórek 45g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1890.44 kcal, B: 91.43 g, T: 67.6 g, W: 243.5 g, Błonnik [g]: 30.04, Cukier [g]: 52.08, Kwasy tł. nas. [g]: 20.49	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01,07,06,09) Twarożek z warzywami 60g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 100g	Zupa szczawiowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczony filet z kurczaka w sosie pieczarkowym [P] 150g (09) Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Budyń bez cukru 200g (07,03)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 70g Sałatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01,03,07) Sałata 5g Ogórek 45g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1825.71 kcal, B: 85.09 g, T: 33.5 g, W: 309.23 g, Błonnik [g]: 26.53, Cukier [g]: 69.72, Kwasy tł. nas. [g]: 15	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Delikatny twarożek z warzywami 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa pietruszkowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany filet z kurczaka w sosie cukiniowo koperkowym [G] 150g (09) Gotowana marchewka [G] 201g	Banan 200g Jogurt naturalny 100g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1826.51 kcal, B: 81.62 g, T: 52.93 g, W: 270.52 g, Błonnik [g]: 29.66, Cukier [g]: 55.15, Kwasy tł. nas. [g]: 15.73	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Delikatny twarożek z warzywami 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa pietruszkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 250g Gotowany filet z kurczaka w sosie cukiniowo koperkowym [G] 150g (09) Gotowana marchewka [G] 201g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 60g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	środa (2026-05-27)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1670.22 kcal, B: 95.37 g, T: 66.44 g, W: 187.79 g, Błonnik [g]: 31.71 , Cukier [g]: 42.05 , Kwasy tł. nas. [g]: 19.83	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Twarożek z warzywami 80g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Jabłko 100g	Obiad Zupa szczawiowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczony filet z kurczaka w sosie pieczarkowym [P] 200g <u>(09)</u> Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Maślanka spożywcza, 1,5 % tłuszczu 200g <u>(07)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Sałata 5g Ogórek 45g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1821.6 kcal, B: 87.99 g, T: 66.1 g, W: 232.53 g, Błonnik [g]: 28.78 , Cukier [g]: 51.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.08	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 100g	Obiad Zupa szczawiowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczony filet z kurczaka w sosie pieczarkowym [P] 120g <u>(09)</u> Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Budyń bez cukru 200g <u>(07,03)</u>	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01,03,07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Czwartek (2026-05-28)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2257.19 kcal, B: 102.26 g, T: 98.57 g, W: 254.97 g, Błonnik [g]: 30.14, Cukier [g]: 49.48, Kwasy tł. nas. [g]: 35.95	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 100g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Duszony gulasz wieprzowy [D] 200g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2205.63 kcal, B: 99.45 g, T: 85.58 g, W: 274.58 g, Błonnik [g]: 31.15, Cukier [g]: 50.77, Kwasy tł. nas. [g]: 28.01	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 100g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 250g Duszony gulasz wieprzowy [D] 150g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1931.66 kcal, B: 104.32 g, T: 46.09 g, W: 287.38 g, Błonnik [g]: 25.01, Cukier [g]: 66.69, Kwasy tł. nas. [g]: 21.61	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z pietruszką 50g <u>(03,07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane buraczki [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 200g Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twaróg 50g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Czwartek (2026-05-28)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2085.03 kcal, B: 89.67 g, T: 79.03 g, W: 263.61 g, Błonnik [g]: 27.96 , Cukier [g]: 50.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 26.01	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza kuskus gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1893.25 kcal, B: 80.49 g, T: 94.82 g, W: 193.88 g, Błonnik [g]: 29.25 , Cukier [g]: 43.76 , Kwasy tł. nas. [g]: 37	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 100g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 150g Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 201g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2257.19 kcal, B: 102.26 g, T: 98.57 g, W: 254.97 g, Błonnik [g]: 30.14 , Cukier [g]: 49.48 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.95	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 100g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Duszony gulasz wieprzowy [D] 200g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 201g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis		Piątek (2026-05-29)		
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2089.77 kcal, B: 59.41 g, T: 91.11 g, W: 272.09 g, Błonnik [g]: 30.33, Cukier [g]: 46.28, Kwasy tł. nas. [g]: 32.74	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09,01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany pulpet z ciecierzycy w sosie śmietanowym [G] 120g <u>(01.07.09)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03.07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2264.24 kcal, B: 58.9 g, T: 93.14 g, W: 313.95 g, Błonnik [g]: 35.61, Cukier [g]: 47.89, Kwasy tł. nas. [g]: 33.09	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09,01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany pulpet z ciecierzycy w sosie śmietanowym [G] 150g <u>(01.07.09)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03.07)</u> Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1833.96 kcal, B: 57.22 g, T: 49.19 g, W: 305.78 g, Błonnik [g]: 30.37, Cukier [g]: 48.17, Kwasy tł. nas. [g]: 28.23	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ryżowa [G] 350g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany pulpet warzywny z pietruszki, selera i marchewki w lekkim sosie śmietanowym 150g <u>(09,01,07)</u> Gotowana marchewka [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z warzywami 60g <u>(03)</u> Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1824.47 kcal, B: 51.86 g, T: 70.13 g, W: 262.11 g, Błonnik [g]: 31.96, Cukier [g]: 42.15, Kwasy tł. nas. [g]: 28.24	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ryżowa [G] 301g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 250g Gotowany pulpet warzywny z pietruszki, selera i marchewki w lekkim sosie śmietanowym 121g <u>(09,01,07)</u> Gotowana marchewka [G] 201g	Jabłko gotowane [G] 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g <u>(03.07)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Piątek (2026-05-29)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1795.14 kcal, B: 61.85 g, T: 90.95 g, W: 197.3 g, Błonnik [g]: 32.5, Cukier [g]: 37.68, Kwasy tł. nas. [g]: 33.81	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09,01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowany pulpet z ciecierzycy w sosie śmietanowym [G] 120g <u>(01.07.09)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 81g <u>(03,07)</u> Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2089.77 kcal, B: 59.41 g, T: 91.11 g, W: 272.09 g, Błonnik [g]: 30.33, Cukier [g]: 46.28, Kwasy tł. nas. [g]: 32.74	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09,01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany pulpet z ciecierzycy w sosie śmietanowym [G] 120g <u>(01.07.09)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03,07)</u> Ogórek 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Sobota (2026-05-30)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2248.62 kcal, B: 107.09 g, T: 92.94 g, W: 255.4 g, Błonnik [g]: 30.79 , Cukier [g]: 48.8 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.18	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Kurczak curry z warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 300g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 50g <u>(04,03,07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Papryka 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2259 kcal, B: 105.85 g, T: 92.36 g, W: 260.63 g, Błonnik [g]: 30.55 , Cukier [g]: 50.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.44	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Kurczak curry z warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 300g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 60g <u>(04,03,07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01,07,06,09)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1804.99 kcal, B: 94.26 g, T: 42.84 g, W: 269.26 g, Błonnik [g]: 21.88 , Cukier [g]: 65.12 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.44	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07,01)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa koperkowa [G] 301g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 120g <u>(09,07)</u> Gotowane warzywa [G] 201g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04,07)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Sobota (2026-05-30)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1923.87 kcal, B: 89.59 g, T: 65.21 g, W: 253.11 g, Błonnik [g]: 22.09, Cukier [g]: 50.35, Kwasy tł. nas. [g]: 19.51	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 120g <u>(09,07)</u> Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04,07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1746.25 kcal, B: 83.53 g, T: 76.1 g, W: 193.76 g, Błonnik [g]: 35.37, Cukier [g]: 34.65, Kwasy tł. nas. [g]: 20.42	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Kurczak curry z warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 300g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 60g <u>(04,03,07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01,07,06,09)</u> Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2248.62 kcal, B: 107.09 g, T: 92.94 g, W: 255.4 g, Błonnik [g]: 30.79, Cukier [g]: 48.8, Kwasy tł. nas. [g]: 30.18	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Kurczak curry z warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 300g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 50g <u>(04,03,07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Papryka 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie