



Jadłospis		Wtorek (2026-06-30)		
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1981.61 kcal, B: 77.81 g, T: 83.3 g, W: 251.58 g, Błonnik [g]: 43.35, Cukier [g]: 57.26, Sód [mg]: 1887.43, Kwasy tł. nas. [g]: 29.52	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 81g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 200g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Fasolka po bretońsku z kielbaską [G] 120g <u>(06)</u> Surówka z marchewki, selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u>	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> 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: 2157.88 kcal, B: 106.07 g, T: 87.18 g, W: 259.18 g, Błonnik [g]: 44.46, Cukier [g]: 55.27, Sód [mg]: 2211.94, Kwasy tł. nas. [g]: 30.82	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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 200g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Fasolka po bretońsku z kielbaską [G] 150g <u>(06)</u> Surówka z marchewki, selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u>	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <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: 1877.16 kcal, B: 83.16 g, T: 64.09 g, W: 249.79 g, Błonnik [g]: 21.34, Cukier [g]: 41.04, Sód [mg]: 2179.81, Kwasy tł. nas. [g]: 33.54	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana pałka z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 120g <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: 1845.46 kcal, B: 85.86 g, T: 67.06 g, W: 234.66 g, Błonnik [g]: 26.6, Cukier [g]: 40.68, Sód [mg]: 2223.81, Kwasy tł. nas. [g]: 22.44	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana pałka z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 120g <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	Wtorek (2026-06-30)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1734.61 kcal, B: 80.79 g, T: 84.83 g, W: 174.07 g, Błonnik [g]: 28.79, Cukier [g]: 39.72, Sód [mg]: 2169.88, Kwasy tł. nas. [g]: 24.86	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 15g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Sałata 5g Ogórek 55g Marchew 100g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowana pałka z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 120g (09.07.01) Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	Słonecznik, nasiona, łuskane 25g Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Ser, tł. tłusty 20g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1981.61 kcal, B: 77.81 g, T: 83.3 g, W: 251.58 g, Błonnik [g]: 43.35, Cukier [g]: 57.26, Sód [mg]: 1887.43, Kwasy tł. nas. [g]: 29.52	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 81g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 200g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Fasolka po bretońsku z kielbaską [G] 120g (06) Surówka z marchewki, selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g (09)	Kisiel 200g	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	środa (2026-07-01)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2047.2 kcal, B: 90 g, T: 75.24 g, W: 265.09 g, Błonnik [g]: 25.54, Cukier [g]: 69.02, Sód [mg]: 1688.15, Kwasy tł. nas. [g]: 23.66	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 500g <u>(01.03.07)</u>	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2322.4 kcal, B: 104.3 g, T: 80.14 g, W: 311 g, Błonnik [g]: 38.51, Cukier [g]: 74.59, Sód [mg]: 1732.5, Kwasy tł. nas. [g]: 24.58	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem [G] 600g <u>(07)</u>	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1966 kcal, B: 104.11 g, T: 58.17 g, W: 270.39 g, Błonnik [g]: 27.56, Cukier [g]: 80.18, Sód [mg]: 2200.71, Kwasy tł. nas. [g]: 29.41	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g <u>(07.01)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z koperkiem 50g <u>(03.07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 40g Pomidor bez skórki 50g Banan 200g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie brokułowym [G] 120g <u>(07.09)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 60g <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	środa (2026-07-01)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2153.85 kcal, B: 108.46 g, T: 81.85 g, W: 257.38 g, Błonnik [g]: 24.03, Cukier [g]: 60.52, Sód [mg]: 2066.9, Kwasy tł. nas. [g]: 30.29	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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 40g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor bez skórki 20g Banan 150g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 500g <u>(01.03.07)</u>	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	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 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2007.2 kcal, B: 95.37 g, T: 85.67 g, W: 230.61 g, Błonnik [g]: 37.09, Cukier [g]: 47.04, Sód [mg]: 1654.15, Kwasy tł. nas. [g]: 29	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Jabłko 200g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem [G] 500g <u>(07)</u>	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 60g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 60g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2047.2 kcal, B: 90 g, T: 75.24 g, W: 265.09 g, Błonnik [g]: 25.54, Cukier [g]: 69.02, Sód [mg]: 1688.15, Kwasy tł. nas. [g]: 23.66	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 150g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 500g <u>(01.03.07)</u>	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g

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 (2026-07-02)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1958.07 kcal, B: 74.08 g, T: 82.1 g, W: 244.68 g, Błonnik [g]: 27.92, Cukier [g]: 79.48, Sód [mg]: 2125.9, Kwasy tł. nas. [g]: 30.55	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2101.23 kcal, B: 79.98 g, T: 83.67 g, W: 272.14 g, Błonnik [g]: 30.33, Cukier [g]: 83.58, Sód [mg]: 2146.72, Kwasy tł. nas. [g]: 30.81	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 250g Gotowany gulasz drobiowy [G] 150g (09.07.01) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Dżem 60g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1813.12 kcal, B: 74.79 g, T: 52.02 g, W: 272.65 g, Błonnik [g]: 22.26, Cukier [g]: 103.04, Sód [mg]: 2173.34, Kwasy tł. nas. [g]: 28.6	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa owocowa [G] 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01) Gotowane buraczki [G] 200g	Herbatniki bebe 40g (01.07.06) Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1915.57 kcal, B: 79.01 g, T: 73.44 g, W: 243.45 g, Błonnik [g]: 25.49, Cukier [g]: 74.99, Sód [mg]: 2270.53, Kwasy tł. nas. [g]: 29.73	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza kuskus gotowana [G] 200g (01) Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01) Gotowane buraczki [G] 200g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Czwartek (2026-07-02)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2100.19 kcal, B: 95.9 g, T: 114.78 g, W: 185.07 g, Błonnik [g]: 29.43, Cukier [g]: 44.16, Sód [mg]: 2129.94, Kwasy tł. nas. [g]: 46.01	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 150g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 150g Gotowany gulasz drobiowy [G] 150g (09.07.01) Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Serek kanapkowy 20g (07) Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1958.07 kcal, B: 74.08 g, T: 82.1 g, W: 244.68 g, Błonnik [g]: 27.92, Cukier [g]: 79.48, Sód [mg]: 2125.9, Kwasy tł. nas. [g]: 30.55	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g

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

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

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**



Jadłospis		Piątek (2026-07-03)		
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2070.61 kcal, B: 90.51 g, T: 80.74 g, W: 260.06 g, Błonnik [g]: 28.44, Cukier [g]: 69.34, Sód [mg]: 1959.51, Kwasy tł. nas. [g]: 26.51	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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> Szyńka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Sałata 5g Papryka 45g Banan 150g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <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 kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Baton owocowy kokos & orzech 35g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 70g <u>(04.03.07)</u> Ser, tł.żółty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2285.52 kcal, B: 93.58 g, T: 82.72 g, W: 308.39 g, Błonnik [g]: 32.67, Cukier [g]: 82.09, Sód [mg]: 1920.15, Kwasy tł. nas. [g]: 27.13	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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> Szyńka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Sałata 5g Papryka 45g Banan 200g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona ryba z panierką [S] 150g <u>(04.01.03)</u> Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Baton owocowy kokos & orzech 35g	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, tł.żółty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2093.34 kcal, B: 89.87 g, T: 59 g, W: 310.56 g, Błonnik [g]: 23.78, Cukier [g]: 83.96, Sód [mg]: 2121.27, Kwasy tł. nas. [g]: 33.01	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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> Szyńka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Jabłko gotowane [G] 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1910.09 kcal, B: 87.1 g, T: 66.52 g, W: 249.63 g, Błonnik [g]: 22.76, Cukier [g]: 62.05, Sód [mg]: 2002.08, Kwasy tł. nas. [g]: 23.73	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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> Szyńka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 150g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Jabłko gotowane [G] 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tł.żółty 40g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Piątek (2026-07-03)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1810.69 kcal, B: 95.33 g, T: 91.76 g, W: 168.82 g, Błonnik [g]: 29.41, Cukier [g]: 31.15, Sód [mg]: 1834.69, Kwasy tł. nas. [g]: 30.97	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Sałata 5g Papryka 45g Jabłko 100g Dymia, pestki, łuskane 20g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 150g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta rybna 80g (04.03.07) Ser, tłusty 20g (07) Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2070.61 kcal, B: 90.51 g, T: 80.74 g, W: 260.06 g, Błonnik [g]: 28.44, Cukier [g]: 69.34, Sód [mg]: 1959.51, Kwasy tł. nas. [g]: 26.51	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Sałata 5g Papryka 45g Banan 150g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona ryba z panierką [S] 120g (04.01.03) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Baton owocowy kokos & orzech 35g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 20g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta rybna 70g (04.03.07) Ser, 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	Sobota (2026-07-04)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1856.53 kcal, B: 90.27 g, T: 76.59 g, W: 216.31 g, Błonnik [g]: 27.74, Cukier [g]: 53.71, Sód [mg]: 1939.13, Kwasy tł. nas. [g]: 28.21	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Schab duszony w sosie koperkowym [D] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01.03.07)</u>
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2002.97 kcal, B: 91.83 g, T: 79.51 g, W: 245.66 g, Błonnik [g]: 30.94, Cukier [g]: 65.17, Sód [mg]: 1777.45, Kwasy tł. nas. [g]: 28.43	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 20g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 200g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Schab duszony w sosie koperkowym [D] 150g <u>(09.07.01)</u> Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01.03.07)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1994.06 kcal, B: 90.21 g, T: 51.53 g, W: 305.88 g, Błonnik [g]: 25.67, Cukier [g]: 98.57, Sód [mg]: 2104.28, Kwasy tł. nas. [g]: 25.72	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1933.37 kcal, B: 89.57 g, T: 67.55 g, W: 256.39 g, Błonnik [g]: 28.38, Cukier [g]: 85.27, Sód [mg]: 2238.36, Kwasy tł. nas. [g]: 26.57	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowany schab w sosie koperkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Sobota (2026-07-04)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1907.06 kcal, B: 101.77 g, T: 93 g, W: 181.19 g, Błonnik [g]: 30.85, Cukier [g]: 35.8, Sód [mg]: 2240.84, Kwasy tł. nas. [g]: 29.78	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g Słonecznik, nasiona, łuskane 30g	Zupa jarzynowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Schab duszony w sosie koperkowym [D] 120g (09.07.01) Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01.03.07) Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1856.53 kcal, B: 90.27 g, T: 76.59 g, W: 216.31 g, Błonnik [g]: 27.74, Cukier [g]: 53.71, Sód [mg]: 1939.13, Kwasy tł. nas. [g]: 28.21	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa jarzynowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Schab duszony w sosie koperkowym [D] 120g (09.07.01) Surówka z białej kapusty, kukurydzy, koperku i marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01.03.07)

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

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

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**



Jadłospis	Niedziela (2026-07-05)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1983.69 kcal, B: 77.89 g, T: 90.05 g, W: 228.66 g, Błonnik [g]: 28.03, Cukier [g]: 69.76, Sód [mg]: 2205.36, Kwasy tł. nas. [g]: 30.21	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłłżycyki tłusty 20g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Banan 150g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Wątróbka smażona z cebulką [S] 120g Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2464.58 kcal, B: 89.25 g, T: 100.44 g, W: 317.07 g, Błonnik [g]: 33.83, Cukier [g]: 125.73, Sód [mg]: 2226.89, Kwasy tł. nas. [g]: 35.28	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłłżycyki tłusty 20g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Banan 400g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Wątróbka smażona z cebulką [S] 150g Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Budyń bez cukru 300g <u>(07.03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1978.92 kcal, B: 101.13 g, T: 54.98 g, W: 276.09 g, Błonnik [g]: 17.4, Cukier [g]: 74.89, Sód [mg]: 1915.4, Kwasy tł. nas. [g]: 30.27	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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 Banan 200g	Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie pomidorowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1949.98 kcal, B: 102.29 g, T: 67.15 g, W: 241 g, Błonnik [g]: 19.29, Cukier [g]: 71.39, Sód [mg]: 2217.26, Kwasy tł. nas. [g]: 25.73	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłłżycyki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie pomidorowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <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	Niedziela (2026-07-05)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1716.09 kcal, B: 66.06 g, T: 91.39 g, W: 171.91 g, Błonnik [g]: 30.98, Cukier [g]: 37.43, Sód [mg]: 2249.6, Kwasy tł. nas. [g]: 31.01	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Ser, tłłżycyki tłusty 30g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Sałata 5g Ogórek 45g	Zupa ogórkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Wątróbka smażona z cebulką [S] 150g Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Jogurt naturalny 100g (07) Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 30g (07) Pomidor 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1983.69 kcal, B: 77.89 g, T: 90.05 g, W: 228.66 g, Błonnik [g]: 28.03, Cukier [g]: 69.76, Sód [mg]: 2205.36, Kwasy tł. nas. [g]: 30.21	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z ryżem [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Ser, tłłżycyki tłusty 20g (07) Sałata 5g Ogórek 45g Banan 150g	Zupa ogórkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Wątróbka smażona z cebulką [S] 120g Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Budyń bez cukru 200g (07.03)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 20g (01) Masło ekstra 10g (07) Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 20g (07) 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		Poniedziałek (2026-07-06)		
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2188.79 kcal, B: 101.79 g, T: 100.61 g, W: 232.01 g, Błonnik [g]: 27.63, Cukier [g]: 67.64, Sód [mg]: 2139.04, Kwasy tł. nas. [g]: 31.75	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2293.75 kcal, B: 106.06 g, T: 101.24 g, W: 254.31 g, Błonnik [g]: 29.54, Cukier [g]: 67.43, Sód [mg]: 2113.46, Kwasy tł. nas. [g]: 32.61	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 200g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 250g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 150g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 70g Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u>
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2185.71 kcal, B: 100.09 g, T: 61.41 g, W: 319.57 g, Błonnik [g]: 22.72, Cukier [g]: 82.75, Sód [mg]: 2124.9, Kwasy tł. nas. [g]: 27.12	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatny twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Banan 200g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2242.01 kcal, B: 104.99 g, T: 78.46 g, W: 287.74 g, Błonnik [g]: 25.79, Cukier [g]: 58.01, Sód [mg]: 2179.4, Kwasy tł. nas. [g]: 28.41	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatny twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Banan 150g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g <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> Gotowane buraczki [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Poniedziałek (2026-07-06)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2152.68 kcal, B: 104.14 g, T: 103.71 g, W: 216.26 g, Błonnik [g]: 34.15, Cukier [g]: 49.36, Sód [mg]: 2071.51, Kwasy tł. nas. [g]: 32.44	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Twarożek z warzywami 80g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g Jabłko 100g Dynia, pestki, łuskane 20g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g (01) Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 200g	Serek homo naturalny 150g (07) Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 60g Jajko gotowane [G] 50g (03) Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2188.79 kcal, B: 101.79 g, T: 100.61 g, W: 232.01 g, Błonnik [g]: 27.63, Cukier [g]: 67.64, Sód [mg]: 2139.04, Kwasy tł. nas. [g]: 31.75	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) 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 200g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g (01) Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 20g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g (07) Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g

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

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

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

***zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**



Jadłospis	Wtorek (2026-07-07)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2007.97 kcal, B: 80.19 g, T: 84.26 g, W: 254.27 g, Błonnik [g]: 32.22, Cukier [g]: 52.73, Sód [mg]: 2143.7, Kwasy tł. nas. [g]: 31.07	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona ryba w sosie koperkowym [P] 120g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 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> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2095.3 kcal, B: 89.11 g, T: 75.27 g, W: 286.09 g, Błonnik [g]: 34.75, Cukier [g]: 57.93, Sód [mg]: 2227.07, Kwasy tł. nas. [g]: 24.42	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczona ryba w sosie koperkowym [P] 150g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Kisiel 300g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1802.53 kcal, B: 88.94 g, T: 33.6 g, W: 300.82 g, Błonnik [g]: 29.06, Cukier [g]: 59.87, Sód [mg]: 2055.96, Kwasy tł. nas. [g]: 16.35	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z pietruszką 60g <u>(03.07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie koperkowym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	Kisiel 200g	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 20g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Wtorek (2026-07-07)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1873.66 kcal, B: 80.38 g, T: 63.83 g, W: 260 g, Błonnik [g]: 31.41, Cukier [g]: 55.98, Sód [mg]: 2167.82, Kwasy tł. nas. [g]: 22.67	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie koperkowym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	Kisiel 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, tłuszczyki 30g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1810.98 kcal, B: 78.47 g, T: 93.64 g, W: 183.86 g, Błonnik [g]: 32.27, Cukier [g]: 32.9, Sód [mg]: 2242.96, Kwasy tł. nas. [g]: 35.09	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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	Zupa krupnik [G] 350g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona ryba w sosie koperkowym [P] 150g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u> Marchew 100g Hummus klasyczny 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <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: 2007.97 kcal, B: 80.19 g, T: 84.26 g, W: 254.27 g, Błonnik [g]: 32.22, Cukier [g]: 52.73, Sód [mg]: 2143.7, Kwasy tł. nas. [g]: 31.07	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 200g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona ryba w sosie koperkowym [P] 120g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 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> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłuszczyki 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	środa (2026-07-08)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1961.75 kcal, B: 69.22 g, T: 84.55 g, W: 245.03 g, Błonnik [g]: 30.59, Cukier [g]: 49.16, Sód [mg]: 2085.94, Kwasy tł. nas. [g]: 33.64	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 150g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona sztuka mięsa wieprzowego z pieczarkami w sosie własnym [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> Miód pszczeli 50g Salatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G] 100g Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2159.64 kcal, B: 72.1 g, T: 87.03 g, W: 288.61 g, Błonnik [g]: 35.96, Cukier [g]: 55.41, Sód [mg]: 2025.54, Kwasy tł. nas. [g]: 34.42	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 200g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona sztuka mięsa wieprzowego z pieczarkami w sosie własnym [S] 150g 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 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Salatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G] 100g Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1908.44 kcal, B: 75.45 g, T: 55.25 g, W: 288.72 g, Błonnik [g]: 22.96, Cukier [g]: 55.06, Sód [mg]: 1985.14, Kwasy tł. nas. [g]: 31.29	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Salata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie selerowo pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z warzywami 60g <u>(03)</u> Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1888.64 kcal, B: 68.67 g, T: 79.65 g, W: 236.42 g, Błonnik [g]: 26.07, Cukier [g]: 53.28, Sód [mg]: 1832.01, Kwasy tł. nas. [g]: 35.08	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Salata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 150g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie selerowo pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	środa (2026-07-08)			
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1851.94 kcal, B: 80.82 g, T: 97.09 g, W: 178.59 g, Błonnik [g]: 31.13, Cukier [g]: 41.31, Sód [mg]: 2163.91, Kwasy tł. nas. [g]: 36.47	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Serek kanapkowy 60g (07) Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	Zupa buraczkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Smażona sztuka mięsa wieprzowego z pieczarkami w sosie własnym [S] 150g Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Jogurt naturalny 100g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1961.75 kcal, B: 69.22 g, T: 84.55 g, W: 245.03 g, Błonnik [g]: 30.59, Cukier [g]: 49.16, Sód [mg]: 2085.94, Kwasy tł. nas. [g]: 33.64	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Serek kanapkowy 60g (07) Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 150g	Zupa buraczkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona sztuka mięsa wieprzowego z pieczarkami w sosie własnym [S] 120g Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Jogurt naturalny 100g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Miód pszczeli 50g Salatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G] 100g Ogórek 50g

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Czwartek (2026-07-09)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2163.63 kcal, B: 81.31 g, T: 82.58 g, W: 288.83 g, Błonnik [g]: 34.6, Cukier [g]: 70.04, Sód [mg]: 1919.35, Kwasy tł. nas. [g]: 22.6	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa koperkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Kurczak w sosie curry z ciecierzycą i warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 300g (07)	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Makrela, wędzona 30g (04) Jajko gotowane [G] 50g (03) Papryka 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2344.97 kcal, B: 92.15 g, T: 86.29 g, W: 316.14 g, Błonnik [g]: 37.1, Cukier [g]: 75.52, Sód [mg]: 1926.77, Kwasy tł. nas. [g]: 23.67	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa koperkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 250g Kurczak w sosie curry z ciecierzycą i warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 400g (07)	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Makrela, wędzona 30g (04) Jajko gotowane [G] 50g (03) Papryka 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2167.84 kcal, B: 108.4 g, T: 74.11 g, W: 274.8 g, Błonnik [g]: 20.88, Cukier [g]: 67.93, Sód [mg]: 2022.31, Kwasy tł. nas. [g]: 39.39	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07.01) Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Serek kanapkowy 50g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 200g	Zupa koperkowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g (09.07.01) Gotowane warzywa [G] 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Delikatna pasta rybna 50g (04.07) Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Czwartek (2026-07-09)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2137.03 kcal, B: 91.98 g, T: 77.57 g, W: 277.24 g, Błonnik [g]: 24.64, Cukier [g]: 61.6, Sód [mg]: 2189.51, Kwasy tł. nas. [g]: 30.6	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 150g	Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Jabłko gotowane [G] 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1944.56 kcal, B: 76.82 g, T: 97.39 g, W: 206.51 g, Błonnik [g]: 36.5, Cukier [g]: 44.8, Sód [mg]: 1904.96, Kwasy tł. nas. [g]: 25.76	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 150g Dymia, pestki, łuskane 30g	Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Kurczak w sosie curry z ciecierzycą i warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 300g <u>(07)</u>	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Sałatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2163.63 kcal, B: 81.31 g, T: 82.58 g, W: 288.83 g, Błonnik [g]: 34.6, Cukier [g]: 70.04, Sód [mg]: 1919.35, Kwasy tł. nas. [g]: 22.6	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 150g	Zupa koperkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Kurczak w sosie curry z ciecierzycą i warzywami z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 300g <u>(07)</u>	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</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