

Jadłospis		Sobota (2026-06-20)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1920.57 kcal, B: 81.41 g, T: 85.18 g, W: 220.71 g, Błonnik [g]: 28.21, Cukier [g]: 47.52, Sód [mg]: 1835.29, Kwasy tł. nas. [g]: 30.74	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> 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	Kisiel 200g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 200g <u>(01,03)</u> Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(03,12)</u>	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2149.41 kcal, B: 112.29 g, T: 90.67 g, W: 234.52 g, Błonnik [g]: 27.7, Cukier [g]: 44.39, Sód [mg]: 2236.18, Kwasy tł. nas. [g]: 32.54	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	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 300g <u>(01,03)</u> Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 150g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(03,12)</u>	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłłżyci tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1829.04 kcal, B: 84.86 g, T: 58.29 g, W: 249.59 g, Błonnik [g]: 21.74, Cukier [g]: 42.04, Sód [mg]: 2136.09, Kwasy tł. nas. [g]: 32.24	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	Kisiel 200g	Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany delikatny sos pomidorowy z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g <u>(07)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Jabłko gotowane [G] 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1822.84 kcal, B: 91.5 g, T: 60.89 g, W: 236.31 g, Błonnik [g]: 24.09, Cukier [g]: 37.73, Sód [mg]: 2072.1, Kwasy tł. nas. [g]: 21.39	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	Kisiel 200g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 220g <u>(01,03)</u> Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g <u>(07)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Jabłko gotowane [G] 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 120g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłłżyci tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 70g Pomidor bez skórki 50g

Jadłospis	Sobota (2026-06-20)				
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1894.28 kcal , B: 91.04 g , T: 87.86 g , W: 200.85 g , Błonnik [g]: 38.27 , Cukier [g]: 37.45 , Sód [mg]: 2165.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 24.94	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 15g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01,07,06,09)</u> Salata 5g Ogórek 55g	Marchew 100g Hummus klasyczny 30g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron razowy, gotowany [G] 150g Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(03,12)</u>	Słonecznik, nasiona, łuskane 20g Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tł. 20g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 1920.57 kcal , B: 81.41 g , T: 85.18 g , W: 220.71 g , Błonnik [g]: 28.21 , Cukier [g]: 47.52 , Sód [mg]: 1835.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.74	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	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> Salata 5g Papryka 55g	Kisiel 200g	Zupa szpinakowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron gotowany [G] 200g <u>(01,03)</u> Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(03,12)</u>	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta papka E: 1816.94 kcal , B: 83.14 g , T: 62.94 g , W: 237.52 g , Błonnik [g]: 21.2 , Cukier [g]: 40.55 , Sód [mg]: 1385.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.3	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Chleb pszenny kawiolek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Wędlina drobiowa (zmielona) 20g <u>(01,07,06,09)</u> Salata 5g Pomidor bez skórki 45g	Kisiel 200g	Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] (pure) 300g Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g <u>(07)</u> <u>(zmielone)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Jabłko gotowane [G] 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny kawiolek bez skórki 120g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u> Wędlina wieprzowa (zmielona) 70g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis		Niedziela (2026-06-21)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2170.74 kcal, B: 88.39 g, T: 83.91 g, W: 279.91 g, Błonnik [g]: 28.36, Cukier [g]: 67.6, Sód [mg]: 1767.36, Kwasy tł. nas. [g]: 23.9	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 krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Duszony kurczak w sosie brokułowym [D] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 200g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Pasztet drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2318.24 kcal, B: 96.22 g, T: 87.01 g, W: 302.48 g, Błonnik [g]: 29.46, Cukier [g]: 70.04, Sód [mg]: 1800.21, Kwasy tł. nas. [g]: 24.6	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 krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 250g Duszony kurczak w sosie brokułowym [D] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 200g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Pasztet drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2088.84 kcal, B: 112.2 g, T: 57.83 g, W: 293.03 g, Błonnik [g]: 25.82, Cukier [g]: 72.93, Sód [mg]: 2191.58, Kwasy tł. nas. [g]: 27.64	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 grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Kalafior gotowany [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2260.33 kcal, B: 107.35 g, T: 86.69 g, W: 275.44 g, Błonnik [g]: 25.94, Cukier [g]: 58.42, Sód [mg]: 2215.56, Kwasy tł. nas. [g]: 30.28	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 grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [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> Serek grani 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)				
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2136.84 kcal, B: 95.21 g, T: 106.98 g, W: 215.45 g, Błonnik [g]: 34.9, Cukier [g]: 44.32, Sód [mg]: 1733.26, Kwasy tł. nas. [g]: 31.79	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek 30g	Jabłko 200g Dynia, pestki, łuskane 30g	Zupa krupnik [G] 300g (09,01) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Duszony kurczak w sosie brokułowym [D] 120g (09,07,01) Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 60g (07) Pasztet drobiowy 60g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2170.74 kcal, B: 88.39 g, T: 83.91 g, W: 279.91 g, Błonnik [g]: 28.36, Cukier [g]: 67.6, Sód [mg]: 1767.36, Kwasy tł. nas. [g]: 23.9	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	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 Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek 30g	Banan 150g	Zupa krupnik [G] 300g (09,01) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Duszony kurczak w sosie brokułowym [D] 120g (09,07,01) Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 200g	Kefir naturalny 200g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 50g (07) Pasztet drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta papka E: 2178.11 kcal, B: 106.62 g, T: 86.18 g, W: 255.42 g, Błonnik [g]: 22.57, Cukier [g]: 58.89, Sód [mg]: 1914.56, Kwasy tł. nas. [g]: 29.6	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-kawior bez skórki 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Wędlina wieprzowa (zmielona) 40g (01,07,06,09) Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g (03,07) Pomidor bez skórki 20g	Banan 150g	Zupa grysikowa [G] 300g (09,01) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g Delikatny kurczak gotowany w sosie brokułowym [G] 120g (09,07,01) (zmielone) Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-kawior bez skórki 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 70g (07) Wędlina drobiowa (zmielona) 40g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)				
Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2075.79 kcal, B: 71.61 g, T: 85.39 g, W: 267.9 g, Błonnik [g]: 28.88, Cukier [g]: 91.66, Sód [mg]: 1717.68, Kwasy tł. nas. [g]: 32.87	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Zupa pomidorowa z ryżem [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	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2292.09 kcal, B: 77.95 g, T: 88.84 g, W: 308.15 g, Błonnik [g]: 32.9, Cukier [g]: 107.76, Sód [mg]: 1744.75, Kwasy tł. nas. [g]: 33.83	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 200g	Zupa pomidorowa z ryżem [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	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2033.4 kcal, B: 81.07 g, T: 61.68 g, W: 300.07 g, Błonnik [g]: 26.23, Cukier [g]: 112.82, Sód [mg]: 2231.37, Kwasy tł. nas. [g]: 31.46	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Zupa marchewkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u> Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2094.21 kcal, B: 81.02 g, T: 77.7 g, W: 275.69 g, Błonnik [g]: 27.75, Cukier [g]: 87.23, Sód [mg]: 2063.19, Kwasy tł. nas. [g]: 32.26	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Zupa pomidorowa z ryżem [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	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 (2026-06-22)				
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2243.14 kcal , B: 90.42 g , T: 124.92 g , W: 204.46 g , Błonnik [g]: 31.47 , Cukier [g]: 44.64 , Sód [mg]: 1819.53 , Kwasy tł. nas. [g]: 53.29	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor 45g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 200g	Jabłko 150g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2075.79 kcal , B: 71.61 g , T: 85.39 g , W: 267.9 g , Błonnik [g]: 28.88 , Cukier [g]: 91.66 , Sód [mg]: 1717.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.87	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Zupa pomidorowa z ryżem [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	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 50g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta papka E: 1917 kcal , B: 76.86 g , T: 77.05 g , W: 239.02 g , Błonnik [g]: 22.92 , Cukier [g]: 88.07 , Sód [mg]: 2189.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.2	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny kawiołek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Wędlina drobiowa (zmielona) 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Zupa marchewkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> <u>(zmielone)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny kawiołek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Wędlina drobiowa (zmielona) 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis	Wtorek (2026-06-23)				
Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2004.13 kcal, B: 85.82 g, T: 80.96 g, W: 248.44 g, Błonnik [g]: 29.5, Cukier [g]: 69.07, Sód [mg]: 2255.61, Kwasy tł. nas. [g]: 26.15	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> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 45g	Banan 150g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 120g <u>(04.09.07)</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, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2198.8 kcal, B: 88.1 g, T: 81.68 g, W: 295.35 g, Błonnik [g]: 33.81, Cukier [g]: 81.94, Sód [mg]: 2237.56, Kwasy tł. nas. [g]: 26.6	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> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 45g	Banan 200g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 150g <u>(04.09.07)</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, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2129.36 kcal, B: 90.2 g, T: 59.01 g, W: 324.8 g, Błonnik [g]: 30.32, Cukier [g]: 93.25, Sód [mg]: 2290.68, Kwasy tł. nas. [g]: 33.15	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> 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> Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowana marchewka [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

Jadłospis	Wtorek (2026-06-23)				
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1948.49 kcal, B: 86.24 g, T: 68.68 g, W: 261.18 g, Błonnik [g]: 29.89, Cukier [g]: 70.27, Sód [mg]: 2161.15, Kwasy tł. nas. [g]: 23.8	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> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Banan 150g	Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	Jabłko gotowane [G] 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłłżycki tłusty 40g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1814.66 kcal, B: 92.34 g, T: 96.46 g, W: 162.22 g, Błonnik [g]: 28.76, Cukier [g]: 29.56, Sód [mg]: 2171.08, Kwasy tł. nas. [g]: 31.1	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 45g	Jabłko 100g Dynia, pestki, łuskane 20g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 120g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta rybna 80g <u>(04.03.07)</u> Ser, tłłżycki tłusty 20g <u>(07)</u> Ogórek 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2004.13 kcal, B: 85.82 g, T: 80.96 g, W: 248.44 g, Błonnik [g]: 29.5, Cukier [g]: 69.07, Sód [mg]: 2255.61, Kwasy tł. nas. [g]: 26.15	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> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 45g	Banan 150g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 120g <u>(04.09.07)</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, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Ogórek 50g

Jadłospis	Wtorek (2026-06-23)				
Dieta papka	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1991.29 kcal, B: 81.12 g, T: 73.36 g, W: 264.5 g, Błonnik [g]: 25.25, Cukier [g]: 69.63, Sód [mg]: 1783.15, Kwasy tł. nas. [g]: 27.85	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenny kawiorek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Wędlina drobiowa (zmielona) 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Banan 150g	Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 120g <u>(04.09.07) (zmielone)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	Jabłko gotowane [G] 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny kawiorek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis	środa (2026-06-24)				
Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2000.14 kcal, B: 83.83 g, T: 86.17 g, W: 236.45 g, Błonnik [g]: 28.54, Cukier [g]: 54.91, Sód [mg]: 1895.07, Kwasy tł. nas. [g]: 27.8	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 kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż biały, gotowany 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g <u>(09.07)</u> Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03.12.10)</u>
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2135.85 kcal, B: 83.59 g, T: 89.51 g, W: 263.54 g, Błonnik [g]: 30.98, Cukier [g]: 65.66, Sód [mg]: 1840.21, Kwasy tł. nas. [g]: 28.09	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 kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 250g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 150g <u>(09.07)</u> Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03.12.10)</u> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1960.03 kcal, B: 85.43 g, T: 52.72 g, W: 297.91 g, Błonnik [g]: 23.5, Cukier [g]: 103.61, Sód [mg]: 2058.47, Kwasy tł. nas. [g]: 25.81	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 ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 120g <u>(09.07)</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 z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1997.29 kcal, B: 85.79 g, T: 68.94 g, W: 270.82 g, Błonnik [g]: 25.01, Cukier [g]: 88.71, Sód [mg]: 2184.53, Kwasy tł. nas. [g]: 26.74	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 ziemniaczana [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 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 z piersi kurczaka 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g

Jadłospis	środa (2026-06-24)				
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 2023.17 kcal, B: 95.38 g, T: 103.28 g, W: 194.68 g, Błonnik [g]: 35.25, Cukier [g]: 37.7, Sód [mg]: 2111.13, Kwasy tł. nas. [g]: 29.53	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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 Słonecznik, nasiona, łuskane 30g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g <u>(09.07)</u> Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g <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> Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2000.14 kcal, B: 83.83 g, T: 86.17 g, W: 236.45 g, Błonnik [g]: 28.54, Cukier [g]: 54.91, Sód [mg]: 1895.07, Kwasy tł. nas. [g]: 27.8	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	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 kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż biały, gotowany 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g <u>(09.07)</u> Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03.12.10)</u>
Dieta papka E: 1912.79 kcal, B: 86.05 g, T: 67.83 g, W: 250.55 g, Błonnik [g]: 21.57, Cukier [g]: 88.9, Sód [mg]: 1855.93, Kwasy tł. nas. [g]: 26.29	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny kawiołek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Wędlina wieprzowa (zmielona) 30g <u>(01.07.06.09)</u> Twarożek 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Banan 200g	Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 120g <u>(09.07)</u> <u>(zmielone)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny kawiołek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Wędlina drobiowa (zmielona) 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis		Czwartek (2026-06-25)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2138.33 kcal, B: 83 g, T: 95.01 g, W: 253.7 g, Błonnik [g]: 31.89, Cukier [g]: 71.75, Sód [mg]: 2054.12, Kwasy tł. nas. [g]: 37.2	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> Pasta drobiowa 70g <u>(07.12.10)</u> Ser, tł.żółty 30g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2416.02 kcal, B: 95.22 g, T: 97.75 g, W: 306.35 g, Błonnik [g]: 35.4, Cukier [g]: 89.02, Sód [mg]: 2212.61, Kwasy tł. nas. [g]: 37.27	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</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.żółty 30g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g	Budyń bez cukru 300g <u>(07.03)</u>	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P] 150g <u>(09.07.01)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1928.36 kcal, B: 91.8 g, T: 57.47 g, W: 273.44 g, Błonnik [g]: 24.84, Cukier [g]: 88.57, Sód [mg]: 1983.77, Kwasy tł. nas. [g]: 31.21	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	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Zupa owocowa [G] 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2037.29 kcal, B: 96.38 g, T: 76.83 g, W: 255.35 g, Błonnik [g]: 29.28, Cukier [g]: 82.09, Sód [mg]: 2155.14, Kwasy tł. nas. [g]: 27.43	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, tł.żółty 30g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	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	Czwartek (2026-06-25)				
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1991.79 kcal, B: 79.58 g, T: 108.62 g, W: 191.69 g, Błonnik [g]: 35.79, Cukier [g]: 44.5, Sód [mg]: 2181.98, Kwasy tł. nas. [g]: 43.62	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pasta drobiowa 60g <u>(07.12.10)</u> Ser, tłłżycki tłusty 60g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g	Papryka czerwona 100g Hummus klasyczny 30g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta podstawowa dziecięca E: 2138.33 kcal, B: 83 g, T: 95.01 g, W: 253.7 g, Błonnik [g]: 31.89, Cukier [g]: 71.75, Sód [mg]: 2054.12, Kwasy tł. nas. [g]: 37.2	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	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> Pasta drobiowa 70g <u>(07.12.10)</u> Ser, tłłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Banan 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta papka E: 2084.67 kcal, B: 93.8 g, T: 80.86 g, W: 258.87 g, Błonnik [g]: 24.87, Cukier [g]: 82.05, Sód [mg]: 1618.91, Kwasy tł. nas. [g]: 34.14	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-kawiorowy bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 60g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> <u>(zmielone)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	Banan 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-kawiorowy bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Wędlina wieprzowa (zmielona) 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)				
Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1995.52 kcal, B: 98.14 g, T: 91.06 g, W: 212.24 g, Błonnik [g]: 27.98, Cukier [g]: 62.34, Sód [mg]: 2195.69, Kwasy tł. nas. [g]: 29.06	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 cukiniowa [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 kiszonej 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 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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2113.82 kcal, B: 102.81 g, T: 90.64 g, W: 239.99 g, Błonnik [g]: 30.28, Cukier [g]: 62.73, Sód [mg]: 2272.52, Kwasy tł. nas. [g]: 29.27	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 cukiniowa [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 kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 70g Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u>
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2023.27 kcal, B: 94.61 g, T: 48.24 g, W: 313.84 g, Błonnik [g]: 22.73, Cukier [g]: 84.64, Sód [mg]: 2210.79, Kwasy tł. nas. [g]: 23.81	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 cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 120g <u>(04.09.07)</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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1920.77 kcal, B: 92.9 g, T: 64.98 g, W: 252.87 g, Błonnik [g]: 24.6, Cukier [g]: 61.7, Sód [mg]: 2152.74, Kwasy tł. nas. [g]: 25.03	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 cukiniowa [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 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	Piątek (2026-06-26)				
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1882.11 kcal, B: 95.38 g, T: 89.32 g, W: 193.54 g, Błonnik [g]: 34.71, Cukier [g]: 43.38, Sód [mg]: 2091.08, Kwasy tł. nas. [g]: 29.23	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 cukiniowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 120g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 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: 1995.52 kcal, B: 98.14 g, T: 91.06 g, W: 212.24 g, Błonnik [g]: 27.98, Cukier [g]: 62.34, Sód [mg]: 2195.69, Kwasy tł. nas. [g]: 29.06	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 cukiniowa [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	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
Dieta papka E: 1923.77 kcal, B: 93.5 g, T: 63.32 g, W: 254.73 g, Błonnik [g]: 19.96, Cukier [g]: 60.32, Sód [mg]: 1671.54, Kwasy tł. nas. [g]: 24.29	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenny kawiołek bez skórki 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Delikatny twarożek z warzywami 60g (07) Wędlina drobiowa (zmielona) 60g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Banan 150g	Zupa cukiniowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 120g (04.09.07) (zmielone) Gotowane buraczki [G] 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny kawiołek bez skórki 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Wędlina wieprzowa (zmielona) 60g (01.07.06.09) Miód pszczoły 60g Pomidor bez skórki 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)				
Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2182.82 kcal, B: 85.62 g, T: 89.74 g, W: 272.53 g, Błonnik [g]: 31.05, Cukier [g]: 61.48, Sód [mg]: 2076.45, Kwasy tł. nas. [g]: 31.23	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	Kisiel 200g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2261.01 kcal, B: 94.7 g, T: 81.35 g, W: 302.57 g, Błonnik [g]: 32.85, Cukier [g]: 65.99, Sód [mg]: 2146.11, Kwasy tł. nas. [g]: 24.64	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	Kisiel 300g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 250g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 151g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1809.02 kcal, B: 99.18 g, T: 35.3 g, W: 281.95 g, Błonnik [g]: 21.69, Cukier [g]: 50.28, Sód [mg]: 2263.59, Kwasy tł. nas. [g]: 16.53	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	Kisiel 200g	Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g <u>(09.07.01)</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> Twaróg 50g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g

Jadłospis		Sobota (2026-06-27)			
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1939.69 kcal, B: 85.59 g, T: 64.3 g, W: 263.22 g, Błonnik [g]: 23.9, Cukier [g]: 50.71, Sód [mg]: 2048.69, Kwasy tł. nas. [g]: 22.79	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	Kisiel 200g	Zupa buraczkowa [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] 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, twaróg tłusty 30g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1902.72 kcal, B: 79.65 g, T: 98.65 g, W: 190.59 g, Błonnik [g]: 34.05, Cukier [g]: 41.89, Sód [mg]: 2117.44, Kwasy tł. nas. [g]: 35.28	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	Marchew 100g Hummus klasyczny 30g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2182.82 kcal, B: 85.62 g, T: 89.74 g, W: 272.53 g, Błonnik [g]: 31.05, Cukier [g]: 61.48, Sód [mg]: 2076.45, Kwasy tł. nas. [g]: 31.23	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	Kisiel 200g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 202g	Jabłko 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, twaróg tłusty 30g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>

Jadłospis	Sobota (2026-06-27)				
Dieta papka	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1855.65 kcal, B: 80.79 g, T: 64.82 g, W: 244.63 g, Błonnik [g]: 20.72, Cukier [g]: 52.3, Sód [mg]: 1562.1, Kwasy tł. nas. [g]: 24.77	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny kawiorek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Wędlina wieprzowa (zmielona) 30g <u>(01,07,06,09)</u> Pasta jajeczna z marchewką i twarogiem 50g <u>(03,07)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Kisiel 200g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g <u>(09,07,01)</u> <u>(zmielone)</u> Gotowane warzywa [G] 200g	Jabłko gotowane [G] 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny kawiorek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Wędlina drobiowa (zmielona) 40g <u>(01,07,06,09)</u> Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis		Niedziela (2026-06-28)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1950.25 kcal, B: 72.45 g, T: 90.18 g, W: 225.2 g, Błonnik [g]: 26.92, Cukier [g]: 43, Sód [mg]: 2072.79, Kwasy tł. nas. [g]: 34.9	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 z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03.07)</u> Ogórek 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2147.61 kcal, B: 75.26 g, T: 92.65 g, W: 268.71 g, Błonnik [g]: 32.24, Cukier [g]: 49.25, Sód [mg]: 1919, Kwasy tł. nas. [g]: 35.68	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 z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 150g Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03.07)</u> Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1921.58 kcal, B: 75.39 g, T: 55.85 g, W: 292.97 g, Błonnik [g]: 26.01, Cukier [g]: 51.06, Sód [mg]: 2055.76, Kwasy tł. nas. [g]: 31.42	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> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Jabłko gotowane [G] 200g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1936.39 kcal, B: 67.52 g, T: 82.22 g, W: 245.36 g, Błonnik [g]: 27.55, Cukier [g]: 43.43, Sód [mg]: 1973.9, Kwasy tł. nas. [g]: 35.19	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> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Jabłko gotowane [G] 150g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [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 Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g <u>(03.07)</u> Pomidor bez skórki 50g

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)				
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów E: 1868.42 kcal , B: 78.85 g , T: 101.46 g , W: 174.5 g , Błonnik [g]: 29.81 , Cukier [g]: 37.79 , Sód [mg]: 2115.65 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.39	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	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 z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g	Jabłko 100g Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g 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: 1950.25 kcal , B: 72.45 g , T: 90.18 g , W: 225.2 g , Błonnik [g]: 26.92 , Cukier [g]: 43 , Sód [mg]: 2072.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.9	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	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 z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 202g <u>(12)</u>	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g <u>(03.07)</u> Ogórek 50g
Dieta papka E: 1960.39 kcal , B: 69.44 g , T: 82.06 g , W: 247.76 g , Błonnik [g]: 22.91 , Cukier [g]: 41.99 , Sód [mg]: 1781.9 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.19	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny kawiołek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Wędlina drobiowa (zmielona) 30g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Jabłko gotowane [G] 150g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> <u>(zmielone)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny kawiołek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g <u>(03.07)</u> Pomidor bez skórki 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)				
Dieta podstawowa	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2137.31 kcal, B: 80.65 g, T: 82.55 g, W: 284.52 g, Błonnik [g]: 35.41, Cukier [g]: 75.08, Sód [mg]: 1918.41, Kwasy tł. nas. [g]: 21.75	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 brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Sałatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01.03.07)</u> Papryka 50g
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2245.6 kcal, B: 88.64 g, T: 83.19 g, W: 302.8 g, Błonnik [g]: 36.37, Cukier [g]: 77.74, Sód [mg]: 1913.81, Kwasy tł. nas. [g]: 22.26	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 Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 5g Pomidor 45g	Banan 150g	Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 250g Gotowany gulasz drobiowy [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Sałatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01.03.07)</u> Papryka 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2089.18 kcal, B: 117.39 g, T: 55.15 g, W: 293.03 g, Błonnik [g]: 24.92, Cukier [g]: 80.8, Sód [mg]: 2188.75, Kwasy tł. nas. [g]: 27.1	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> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Banan 200g	Zupa ryżowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)				
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2124.2 kcal, B: 100.36 g, T: 68.18 g, W: 289.17 g, Błonnik [g]: 31.54, Cukier [g]: 73.04, Sód [mg]: 2095.65, Kwasy tł. nas. [g]: 18.87	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> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Banan 150g	Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza kuskus gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [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	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2003.23 kcal, B: 79.03 g, T: 100.9 g, W: 214.02 g, Błonnik [g]: 36.07, Cukier [g]: 51.59, Sód [mg]: 2101.51, Kwasy tł. nas. [g]: 24.93	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 Dynia, pestki, łuskane 30g	Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 150g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 200g	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> Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u> Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 2137.31 kcal, B: 80.65 g, T: 82.55 g, W: 284.52 g, Błonnik [g]: 35.41, Cukier [g]: 75.08, Sód [mg]: 1918.41, Kwasy tł. nas. [g]: 21.75	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 brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Jabłko 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Makrela, wędzona 30g <u>(04)</u> Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g <u>(01.03.07)</u> Papryka 50g

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-29)				
Dieta papka	Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
E: 1927.49 kcal, B: 95.37 g, T: 59.71 g, W: 265.03 g, Błonnik [g]: 25.73, Cukier [g]: 75.32, Sód [mg]: 1693.14, Kwasy tł. nas. [g]: 17.72	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenny kawiorek bez skórki 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Wędlina wieprzowa (zmielona) 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Banan 150g	Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] (pure) 200g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g <u>(09.07.01)</u> <u>(zmielone)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	Jabłko gotowane [G] 100g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny kawiorek bez skórki 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Wędlina drobiowa (zmielona) 50g <u>(01.07.06.09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

