

Sobota (2026-06-20)				
Jadłospis				
C01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2409.85 kcal, B: 133.16 g, T: 98.77 g, W: 262.51 g, Błonnik [g]: 31.76, Cukier [g]: 51.49, Sód [mg]: 2161.15, Kwasy tł. nas. [g]: 36.55	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 102g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 10g Papryka 55g	Zupa pietruszkowa [G] 300g (09) Makaron gotowany [G] 250g (01,03) Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 150g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g (03,12) Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 70g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Ogórek 60g	Serek homo naturalny 150g (07)
C02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2261.88 kcal, B: 127.54 g, T: 85.85 g, W: 255.51 g, Błonnik [g]: 25.95, Cukier [g]: 38.72, Sód [mg]: 2118.9, Kwasy tł. nas. [g]: 32.59	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Twarożek z koperkiem 100g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa pietruszkowa [G] 300g (09) Makaron gotowany [G] 250g (01,03) Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 150g (07) Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 60g	Serek homo naturalny 150g (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 (2026-06-21)			
C01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2540.04 kcal, B: 105.34 g, T: 101.92 g, W: 318.21 g, Błonnik [g]: 35.63, Cukier [g]: 83.96, Sód [mg]: 2055.71, Kwasy tł. nas. [g]: 35.56	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Galart z kurczaka 100g (09) Pomidor 20g Ogórek kiszony 30g	Zupa krupnik [G] 300g (09.01) Ziemniaki gotowane [G] 300g Jajko sadzone [S] 150g (03) Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 10g Papryka 50g	Galaretka z owocami 200g
C02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2363.58 kcal, B: 106.75 g, T: 68.29 g, W: 348.62 g, Błonnik [g]: 36.31, Cukier [g]: 86.48, Sód [mg]: 2150.17, Kwasy tł. nas. [g]: 19.7	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Galart z kurczaka 100g (09) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 60g	Zupa grysikowa [G] 300g (09.01) Ziemniaki gotowane [G] 300g Jajko gotowane w sosie pietruszkowym [G] 150g (03.09.01) Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Serek grani 100g (07) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Galaretka z owocami 250g

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)			
C01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2158.36 kcal, B: 96.93 g, T: 72.43 g, W: 295.76 g, Błonnik [g]: 31.77, Cukier [g]: 75.01, Sód [mg]: 1687.52, Kwasy tł. nas. [g]: 21.28	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Kasza jęczmienna gotowana [G] 250g (01) Duszony gulasz wieprzowy [D] 150g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) Serek grani 50g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Ogórek 40g Rzodkiewka 20g	Kefir naturalny 200g (07)
C02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2487.5 kcal, B: 105.27 g, T: 95.89 g, W: 311.24 g, Błonnik [g]: 30.1, Cukier [g]: 68.26, Sód [mg]: 1816.44, Kwasy tł. nas. [g]: 38	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Kasza kuskus gotowana [G] 250g (01) Gotowany gulasz wieprzowy [G] 150g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 70g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 60g	Kefir naturalny 200g (07)

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis	Wtorek (2026-06-23)			
C01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2174.16 kcal, B: 95.97 g, T: 80 g, W: 286.91 g, Błonnik [g]: 33.18, Cukier [g]: 81.37, Sód [mg]: 2026.59, Kwasy tł. nas. [g]: 24.88	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (03) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 10g Papryka 50g	Zupa ogórkowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 150g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Pasta rybna 50g (04.03.07) Ogórek 60g	Jabłko 100g
C02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2410.68 kcal, B: 109.88 g, T: 77.09 g, W: 336.76 g, Błonnik [g]: 35.43, Cukier [g]: 81.45, Sód [mg]: 2194.84, Kwasy tł. nas. [g]: 27.61	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Wędlina. 70g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa ryżowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 150g (04.09.07) Gotowana marchewka [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Delikatna pasta rybna 50g (04.07) Ser żółty 70g (07) Pomidor bez skórki 60g	Jabłko gotowane [G] 100g

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)			
C01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2339.84 kcal, B: 107.73 g, T: 83.84 g, W: 306.18 g, Błonnik [g]: 35.42, Cukier [g]: 72.99, Sód [mg]: 2107.96, Kwasy tł. nas. [g]: 25.8	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Twarożek z rzodkiewką 100g (07) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g (09) Ryż gotowany [G] 250g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 150g (09.07) Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) Sałatka jarzynowa z ciecierzycą 100g (03.12.10) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Serek homo naturalny 150g (07)
C02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2270 kcal, B: 102.3 g, T: 68.83 g, W: 324.85 g, Błonnik [g]: 29.3, Cukier [g]: 87.86, Sód [mg]: 1872.32, Kwasy tł. nas. [g]: 25.35	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Twarożek 100g (07) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa ziemniaczana [G] 300g (09) Ryż gotowany [G] 250g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 150g (09.07) Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 70g (01.07.06.09) Dżem 60g Pomidor bez skórki 60g	Serek homo naturalny 150g (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

Czwartek (2026-06-25)				
Jadłospis				
C01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2420.76 kcal, B: 96.19 g, T: 102.83 g, W: 295.57 g, Błonnik [g]: 35.5, Cukier [g]: 84.45, Sód [mg]: 2252.05, Kwasy tł. nas. [g]: 42.89	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Ogórek 50g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> 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 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 60g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 50g Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Pomidor 60g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>
C02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2383.48 kcal, B: 104.64 g, T: 97.8 g, W: 287.92 g, Błonnik [g]: 31.85, Cukier [g]: 80.71, Sód [mg]: 2179.91, Kwasy tł. nas. [g]: 42.13	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 120g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Wędlina. 70g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 60g	Jogurt naturalny 100g <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

Piątek (2026-06-26)				
Jadłospis				
C01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2444.62 kcal, B: 102.73 g, T: 104.61 g, W: 292.68 g, Błonnik [g]: 34.61, Cukier [g]: 88.52, Sód [mg]: 1976.2, Kwasy tł. nas. [g]: 40.39	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 120g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek z warzywami 100g <u>(07)</u> Dżem 50g Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona ryba bez panierki [S] 150g <u>(04)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 60g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Sałatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 10g Ogórek 50g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
C02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2419.9 kcal, B: 92.52 g, T: 82.68 g, W: 341.46 g, Błonnik [g]: 31.27, Cukier [g]: 89.49, Sód [mg]: 1812.38, Kwasy tł. nas. [g]: 36.92	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 120g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Delikatny twarożek z warzywami 100g <u>(07)</u> Dżem 50g Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 150g <u>(04.09.07)</u> Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 120g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Miód pszczeli 60g Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 60g	Serek homo naturalny 150g <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

Sobota (2026-06-27)				
Jadłospis				
C01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2553.05 kcal, B: 120.5 g, T: 90.16 g, W: 331.17 g, Błonnik [g]: 34.84, Cukier [g]: 71.27, Sód [mg]: 2185.71, Kwasy tł. nas. [g]: 30.98	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 120g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor 50g Sałata 10g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ryż gotowany [G] 250g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 150g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 60g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 70g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Papryka 60g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>
C02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2409.31 kcal, B: 115.89 g, T: 77.36 g, W: 323.77 g, Błonnik [g]: 27.87, Cukier [g]: 57.06, Sód [mg]: 2126.62, Kwasy tł. nas. [g]: 27.34	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 120g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ryż gotowany [G] 250g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 120g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 60g	Kefir naturalny 200g <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

Niedziela (2026-06-28)				
Jadłospis				
C01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2088.35 kcal, B: 109.13 g, T: 81.43 g, W: 245.89 g, Błonnik [g]: 33.58, Cukier [g]: 51.11, Sód [mg]: 2154.47, Kwasy tł. nas. [g]: 28.57	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 120g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 70g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 20g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczonego mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 150g Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g <u>(12)</u> Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 60g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 70g <u>(01.07.06.09)</u> Pasta rybna 60g <u>(04.03.07)</u> Ogórek 60g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>
C02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2125.74 kcal, B: 102.42 g, T: 54.61 g, W: 323.84 g, Błonnik [g]: 35.86, Cukier [g]: 55.35, Sód [mg]: 1975.8, Kwasy tł. nas. [g]: 15.67	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 120g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 70g <u>(01.07.06.09)</u> Delikatna pasta drobiowa 60g <u>(07)</u> Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowanego mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 150g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 60g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> Herbatniki bebe 20g <u>(01.07.06)</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

Poniedziałek (2026-06-29)				
Jadłospis				
C01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2580.91 kcal, B: 116.92 g, T: 100.01 g, W: 320.66 g, Błonnik [g]: 36.72, Cukier [g]: 85.35, Sód [mg]: 1892.03, Kwasy tł. nas. [g]: 31.02	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 80g (01) Masło 20g (07) Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Wędlina. 60g (01,07,06,09) Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Kasza gryczana gotowana [G] 250g Gotowany gulasz drobiowy [G] 150g (09,07,01) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkami oleju rzepakowego [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 40g (01) Chleb razowy. 60g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 70g (03,07) Salatka makaronowa z warzywami i serem 150g (01,03,07) Papryka 60g	Serek homo naturalny 150g (07)
C02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2641.01 kcal, B: 113.17 g, T: 91.79 g, W: 354 g, Błonnik [g]: 36.61, Cukier [g]: 83.65, Sód [mg]: 1929.6, Kwasy tł. nas. [g]: 33.05	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Kasza kuskus gotowana [G] 250g (01) Gotowany gulasz drobiowy [G] 150g (09,07,01) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkami oleju rzepakowego [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 70g (01,07,06,09) Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g (03,07) Pomidor bez skórki 60g	Jabłko gotowane [G] 100g

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 (2026-06-20)		
D01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2141.93 kcal, B: 112.56 g, T: 91.03 g, W: 232.56 g, Błonnik [g]: 35.21, Cukier [g]: 49.97, Sód [mg]: 1725.45, Kwasy tł. nas. [g]: 32.57	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 51g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Papryka 50g	Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Makaron razowy, gotowany [G] 200g Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g <u>(03.12)</u> Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Ogórek 60g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
D02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1963.7 kcal, B: 110.54 g, T: 79.52 g, W: 210.19 g, Błonnik [g]: 22.02, Cukier [g]: 36.36, Sód [mg]: 1733.22, Kwasy tł. nas. [g]: 31.58	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 60g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Makaron gotowany [G] 200g <u>(01.03)</u> Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g <u>(07)</u> Gotowane warzywa [G] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 60g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2026.43 kcal, B: 109.16 g, T: 90.28 g, W: 209.57 g, Błonnik [g]: 35.3, Cukier [g]: 57.34, Sód [mg]: 1723.23, Kwasy tł. nas. [g]: 32.45	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 70g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Papryka 50g	Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Makaron razowy, gotowany [G] 150g Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g <u>(03.12)</u> Jabłko 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Ogórek 60g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1880.41 kcal, B: 106.47 g, T: 68.65 g, W: 216.81 g, Błonnik [g]: 19.15, Cukier [g]: 38.93, Sód [mg]: 1738.22, Kwasy tł. nas. [g]: 38.4	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 60g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g <u>(07)</u> Gotowane warzywa [G] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 80g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>

Sobota (2026-06-20)				
Jadłospis				
D07, Dieta bogatobiałkowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1816.45 kcal, B: 127.59 g, T: 64.84 g, W: 189.2 g, Błonnik [g]: 21.37, Cukier [g]: 38.12, Sód [mg]: 1926.01, Kwasy tł. nas. [g]: 27.55	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 100g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa pietruszkowa [G] 300g <u>(09)</u> Makaron gotowany [G] 100g <u>(01.03)</u> Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 200g <u>(07)</u> Gotowane warzywa [G] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 80g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g <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		Niedziela (2026-06-21)		
D01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2219.55 kcal, B: 99.29 g, T: 86.85 g, W: 276.67 g, Błonnik [g]: 32.96, Cukier [g]: 82.67, Sód [mg]: 2276.4, Kwasy tł. nas. [g]: 26.89	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. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Jajko sadzone [S] 120g <u>(03)</u> Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Papryka 50g	Galaretka z owocami 200g
D02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2152.49 kcal, B: 97.34 g, T: 75.03 g, W: 287.33 g, Błonnik [g]: 30.9, Cukier [g]: 78.89, Sód [mg]: 1938.9, Kwasy tł. nas. [g]: 25.16	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. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 60g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Jajko gotowane w sosie pietruszkowym [G] 120g <u>(03.09.01)</u> Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Sałata 10g Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g	Galaretka z owocami 250g
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1969 kcal, B: 99.45 g, T: 97.42 g, W: 188.54 g, Błonnik [g]: 30.75, Cukier [g]: 50.3, Sód [mg]: 2263.9, Kwasy tł. nas. [g]: 34.02	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g	Zupa krupnik [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Jajko sadzone [S] 120g <u>(03)</u> Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 150g Jabłko 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Papryka 50g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2069.74 kcal, B: 125.8 g, T: 48.43 g, W: 295.45 g, Błonnik [g]: 25.12, Cukier [g]: 69.78, Sód [mg]: 1814.89, Kwasy tł. nas. [g]: 21.26	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07.01)</u> Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Galart z kurczaka 100g <u>(09)</u> Wędlina. 100g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g	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] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Serek grani 70g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>

Jadłospis	Niedziela (2026-06-21)			
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
D07, Dieta bogatobiałkowa E: 2084.83 kcal, B: 127.71 g, T: 67.61 g, W: 254 g, Błonnik [g]: 25.01, Cukier [g]: 77.04, Sód [mg]: 2228.74, Kwasy tł. nas. [g]: 20.42	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Jajko gotowane [G] 100g (03) Twarożek 100g (07) Pomidor bez skórki 20g	Zupa grysikowa [G] 300g (09,01) Ziemniaki gotowane [G] 100g Jajko gotowane w sosie pietruszkowym [G] 250g (03,09,01) Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 10g (07) Serek grani 150g (07) Wędlina. 80g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g	Jogurt skyr. 150g (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				
Poniedziałek (2026-06-22)				
D01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2086.47 kcal, B: 83.87 g, T: 89.48 g, W: 250.27 g, Błonnik [g]: 27.3, Cukier [g]: 73.41, Sód [mg]: 1505.49, Kwasy tł. nas. [g]: 34.53	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Ogórek 40g Rzodkiewka 20g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>
D02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2142.25 kcal, B: 91.32 g, T: 83.49 g, W: 265.55 g, Błonnik [g]: 26.09, Cukier [g]: 68.94, Sód [mg]: 1567.58, Kwasy tł. nas. [g]: 34.08	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g <u>(09)</u> Kasza kuskus gotowana [G] 200g <u>(01)</u> Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 60g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1895.7 kcal, B: 93.57 g, T: 83.82 g, W: 206.82 g, Błonnik [g]: 30.75, Cukier [g]: 61.36, Sód [mg]: 1796.81, Kwasy tł. nas. [g]: 29.04	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G] 300g <u>(09)</u> Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g <u>(01)</u> Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g <u>(09)</u> Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 150g Jabłko 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 60g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Ogórek 40g Rzodkiewka 20g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2035.22 kcal, B: 84.65 g, T: 61.36 g, W: 299.13 g, Błonnik [g]: 25.13, Cukier [g]: 109.45, Sód [mg]: 1809.06, Kwasy tł. nas. [g]: 32.88	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 80g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z koperkiem 50g <u>(03.07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Gotowana marchewka [G] 150g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g <u>(09)</u> Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u> Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>

Jadłospis	Poniedziałek (2026-06-22)			
D07, Dieta bogatobiałkowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2164.49 kcal, B: 132.91 g, T: 74 g, W: 252.71 g, Błonnik [g]: 26.35, Cukier [g]: 70.48, Sód [mg]: 1831.79, Kwasy tł. nas. [g]: 30.2	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 10g (07) Galart z kurczaka 100g (09) Twaróg 100g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Kasza kuskus gotowana [G] 100g (01) Gotowany gulasz wieprzowy [G] 200g (09) Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 120g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 100g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g Serek kanapkowy 60g (07)	Jogurt skyr. 150g (07)

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

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

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

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

Jadłospis		Wtorek (2026-06-23)		
D01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2062.74 kcal, B: 89 g, T: 78.12 g, W: 269.66 g, Błonnik [g]: 31.88, Cukier [g]: 80.06, Sód [mg]: 2663.01, Kwasy tł. nas. [g]: 24.55	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 10g Papryka 50g	Zupa ogórkowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 120g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Pasta rybna 50g (04.03.07) Ogórek kiszony 60g	Jabłko 100g
D02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2045.64 kcal, B: 90.33 g, T: 69.38 g, W: 279.95 g, Błonnik [g]: 30.29, Cukier [g]: 77.77, Sód [mg]: 1896.66, Kwasy tł. nas. [g]: 23.71	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa ryżowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 120g (04.09.07) Gotowana marchewka [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Delikatna pasta rybna 50g (04.07) Pomidor bez skórki 60g	Jabłko gotowane [G] 100g
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2024.74 kcal, B: 88.91 g, T: 112.04 g, W: 183.29 g, Błonnik [g]: 31.14, Cukier [g]: 51.72, Sód [mg]: 2751.41, Kwasy tł. nas. [g]: 46.77	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 10g Papryka 50g	Zupa ogórkowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 150g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 120g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Jabłko 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Pasta rybna 50g (04.03.07) Ogórek kiszony 60g	Serek homo naturalny 150g (07)
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1955.77 kcal, B: 88.11 g, T: 45.75 g, W: 312.24 g, Błonnik [g]: 28.31, Cukier [g]: 88.13, Sód [mg]: 1837.57, Kwasy tł. nas. [g]: 24.43	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07.01) Chleb pszenny. 90g (01) Pasta z białek jaj z warzywami 50g (03) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ryżowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 120g (04.09.07) Gotowana marchewka [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 80g (07) Delikatna pasta rybna 50g (04.07) Pomidor bez skórki 50g	Jabłko gotowane [G] 200g

Jadłospis	Wtorek (2026-06-23)			
D07, Dieta bogatobiałkowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2041.85 kcal, B: 118.18 g, T: 61.83 g, W: 267.39 g, Błonnik [g]: 29.1, Cukier [g]: 79.68, Sód [mg]: 2135.6, Kwasy tł. nas. [g]: 23.69	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 10g (07) Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g (03) Twaróg 100g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ryżowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 200g (04,09,07) Gotowana marchewka [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 80g (07) Delikatna pasta rybna 60g (04,07) Pomidor bez skórki 50g	Jabłko gotowane [G] 100g

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)		
D01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2055.39 kcal, B: 88.91 g, T: 81 g, W: 258.26 g, Błonnik [g]: 31.25, Cukier [g]: 70.78, Sód [mg]: 1755.57, Kwasy tł. nas. [g]: 24.96	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 60g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Ryż gotowany [G] 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g <u>(09.07)</u> Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03.12.10)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
D02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1980.13 kcal, B: 84.89 g, T: 65.09 g, W: 276.24 g, Błonnik [g]: 25.28, Cukier [g]: 84.89, Sód [mg]: 1445.59, Kwasy tł. nas. [g]: 24.03	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek 50g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Ryż gotowany [G] 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 120g <u>(09.07)</u> Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Dżem 60g Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 60g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1879.3 kcal, B: 90.04 g, T: 82.26 g, W: 213.04 g, Błonnik [g]: 37.14, Cukier [g]: 59.52, Sód [mg]: 1817.89, Kwasy tł. nas. [g]: 25.08	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek z rzodkiewką 70g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> 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 150g Jabłko 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g <u>(03.12.10)</u> Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2005.99 kcal, B: 98.57 g, T: 58.82 g, W: 282.06 g, Błonnik [g]: 22.39, Cukier [g]: 80.49, Sód [mg]: 1853.59, Kwasy tł. nas. [g]: 29.88	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Twarożek 70g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	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] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>

Jadłospis	środa (2026-06-24)			
D07, Dieta bogatobiałkowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1981.84 kcal, B: 121.99 g, T: 70.87 g, W: 226.07 g, Błonnik [g]: 24.47, Cukier [g]: 63.29, Sód [mg]: 1930.18, Kwasy tł. nas. [g]: 25.15	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 10g (07) Jajko gotowane [G] 100g (03) Wędlina. 100g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ziemniaczana [G] 300g (09) Ryż gotowany [G] 100g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 200g (09.07) Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 10g (07) Wędlina. 100g (01.07.06.09) Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 80g (03.07) Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g (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		Czwartek (2026-06-25)		
D01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2007.32 kcal, B: 87.3 g, T: 77.53 g, W: 256.48 g, Błonnik [g]: 32.3, Cukier [g]: 79.82, Sód [mg]: 2026.24, Kwasy tł. nas. [g]: 26.82	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> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Ogórek 50g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> 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 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 50g Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor 60g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>
D02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1975.45 kcal, B: 96 g, T: 72.74 g, W: 249.29 g, Błonnik [g]: 28.65, Cukier [g]: 76.07, Sód [mg]: 1954.13, Kwasy tł. nas. [g]: 26.18	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> 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 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 60g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1825.42 kcal, B: 89.9 g, T: 82.83 g, W: 197.16 g, Błonnik [g]: 34.3, Cukier [g]: 57.16, Sód [mg]: 2182.22, Kwasy tł. nas. [g]: 28.7	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 70g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Ogórek 50g	Zupa jarzynowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P] 150g <u>(09.07.01)</u> Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Jabłko 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 50g Wędlina. 70g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor 60g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1922.17 kcal, B: 91.33 g, T: 53.76 g, W: 280.54 g, Błonnik [g]: 24.15, Cukier [g]: 80.71, Sód [mg]: 1907.77, Kwasy tł. nas. [g]: 30.18	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Pasta z białek jaj z koperkiem 60g <u>(03.07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	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] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 120g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>

Jadłospis	Czwartek (2026-06-25)			
D07, Dieta bogatobiałkowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1948.41 kcal, B: 122.25 g, T: 70.11 g, W: 220.69 g, Błonnik [g]: 25.75, Cukier [g]: 77.01, Sód [mg]: 2077.41, Kwasy tł. nas. [g]: 27.8	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z ryżem [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 80g (07) Delikatna pasta drobiowa 80g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa jarzynowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 200g (09,07,01) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 10g (07) Pomidorowa pasta twarogowa 100g (07) Wędlina. 60g (01,07,06,09) Pomidor bez skórki 50g	Jogurt naturalny 100g (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		Piątek (2026-06-26)		
D01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2417.52 kcal, B: 95.9 g, T: 106.39 g, W: 287.11 g, Błonnik [g]: 31.21, Cukier [g]: 96.17, Sód [mg]: 1750.81, Kwasy tł. nas. [g]: 42.15	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Dżem 50g Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona ryba bez panierki [S] 120g <u>(04)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 10g Ogórek 50g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
D02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2110.5 kcal, B: 75.34 g, T: 77.34 g, W: 290.9 g, Błonnik [g]: 26.16, Cukier [g]: 86.2, Sód [mg]: 1459.95, Kwasy tł. nas. [g]: 34.08	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Delikatny twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Dżem 50g Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 120g <u>(04.09.07)</u> Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Miód pszczeli 60g Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 60g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1937.02 kcal, B: 103.62 g, T: 93.85 g, W: 187.83 g, Błonnik [g]: 32.44, Cukier [g]: 55.8, Sód [mg]: 1685.74, Kwasy tł. nas. [g]: 27.4	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 70g <u>(01.07.06.09)</u> Twarożek z warzywami 70g <u>(07)</u> Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Smażona ryba bez panierki [S] 150g <u>(04)</u> Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Jabłko 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g <u>(07)</u> Sałata 10g Ogórek 50g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Słonecznik, nasiona, łuskane 15g
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2168.13 kcal, B: 95.18 g, T: 60.66 g, W: 321.34 g, Błonnik [g]: 22.16, Cukier [g]: 82.23, Sód [mg]: 1799.65, Kwasy tł. nas. [g]: 32.56	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Delikatny twarożek z warzywami 60g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	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] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Herbatniki bebe 40g <u>(01.07.06)</u>

Jadłospis	Piątek (2026-06-26)			
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
D07, Dieta bogatobiałkowa E: 1856.81 kcal, B: 123.93 g, T: 59.74 g, W: 217.78 g, Błonnik [g]: 25.07, Cukier [g]: 75.09, Sód [mg]: 2292.45, Kwasy tł. nas. [g]: 26.42	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Delikatny twarożek z warzywami 200g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa cukiniowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 100g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 200g <u>(04,09,07)</u> Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Twarożek wiejski, 2% tłuszczu 100g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g <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		Sobota (2026-06-27)		
D01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1964.15 kcal, B: 94.69 g, T: 76.12 g, W: 238.4 g, Błonnik [g]: 29.15, Cukier [g]: 63.04, Sód [mg]: 1215.61, Kwasy tł. nas. [g]: 24.19	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor 50g Sałata 10g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ryż gotowany [G] 200g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twaróg 70g <u>(07)</u> Dżem 25g Papryka 60g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>
D02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2090.97 kcal, B: 103.85 g, T: 70.9 g, W: 268.72 g, Błonnik [g]: 23.77, Cukier [g]: 54.17, Sód [mg]: 1796.28, Kwasy tł. nas. [g]: 26.32	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 50g Sałata 10g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ryż gotowany [G] 200g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g <u>(09,07,01)</u> Gotowane warzywa [G] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 60g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1903.75 kcal, B: 95.23 g, T: 83.72 g, W: 208.58 g, Błonnik [g]: 34.18, Cukier [g]: 65.11, Sód [mg]: 1844.91, Kwasy tł. nas. [g]: 28.2	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędlina. 70g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor 50g Sałata 10g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ryż brązowy gotowany [G] 150g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Jabłko 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Ser żółty 70g <u>(07)</u> Papryka 60g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1835.88 kcal, B: 113.58 g, T: 40.51 g, W: 262.22 g, Błonnik [g]: 19.88, Cukier [g]: 45.65, Sód [mg]: 1534.02, Kwasy tł. nas. [g]: 19.49	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Pasta z białek jaj z pietruszką 50g <u>(03,07)</u> Wędlina. 60g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	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] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Twaróg 50g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01,07,06,09)</u> Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>

Sobota (2026-06-27)				
Jadłospis				
D07, Dieta bogatobiałkowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2009.45 kcal, B: 129.81 g, T: 61.54 g, W: 242.97 g, Błonnik [g]: 22.83 , Cukier [g]: 54.08 , Sód [mg]: 2074.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 23.43	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 100g <u>(03)</u> Wędlina. 80g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ryż gotowany [G] 100g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 200g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Wędlina. 100g <u>(01.07.06.09)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g	Kefir naturalny 200g <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		Niedziela (2026-06-28)		
D01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1777.84 kcal, B: 89.07 g, T: 74.78 g, W: 201.26 g, Błonnik [g]: 28.7, Cukier [g]: 52.23, Sód [mg]: 1717.26, Kwasy tł. nas. [g]: 25.65	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 20g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g <u>(12)</u> Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pasta rybna 50g <u>(04.03.07)</u> Ogórek 60g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>
D02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1834.09 kcal, B: 83.05 g, T: 72.56 g, W: 226.53 g, Błonnik [g]: 28.79, Cukier [g]: 45.63, Sód [mg]: 1689.36, Kwasy tł. nas. [g]: 29.6	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Sałata 10g Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 250g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 60g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1789.85 kcal, B: 99.33 g, T: 78.09 g, W: 187.69 g, Błonnik [g]: 31.48, Cukier [g]: 61.22, Sód [mg]: 1891.47, Kwasy tł. nas. [g]: 26.83	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 60g <u>(07)</u> Wędlina. 70g <u>(01.07.06.09)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 20g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 150g Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g <u>(12)</u> Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 90g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Wędlina. 70g <u>(01.07.06.09)</u> Pasta rybna 60g <u>(04.03.07)</u> Ogórek 60g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 1892.06 kcal, B: 109.42 g, T: 59.74 g, W: 241.88 g, Błonnik [g]: 24.18, Cukier [g]: 48.1, Sód [mg]: 1896.43, Kwasy tł. nas. [g]: 32.35	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 80g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09.01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 200g <u>(09.07.01)</u> Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g Gotowana marchewka [G] 150g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 90g <u>(01)</u> Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Wędlina. 50g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>

Jadłospis	Niedziela (2026-06-28)			
D07, Dieta bogatobiałkowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2298.18 kcal , B: 134.98 g , T: 96.12 g , W: 237.01 g , Błonnik [g]: 27.18 , Cukier [g]: 70.86 , Sód [mg]: 2246.66 , Kwasy tł. nas. [g]: 48.44	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Wędlina. 100g <u>(01,07,06,09)</u> Serek kanapkowy 70g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa grysikowa [G] 300g <u>(09,01)</u> Ziemniaki gotowane [G] 100g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 200g <u>(09,07,01)</u> Gotowana marchewka [G] 150g Jabłko gotowane [G] 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Twarożek wiejski, 2% tłuszczu 150g <u>(07)</u> Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 300g <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		Poniedziałek (2026-06-29)		
D01, Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2256.78 kcal, B: 100.53 g, T: 92.85 g, W: 271.11 g, Błonnik [g]: 35.2, Cukier [g]: 62.77, Sód [mg]: 1691.37, Kwasy tł. nas. [g]: 28.74	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Kasza gryczana gotowana [G] 200g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Sałatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01.03.07) Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g (03.07) Papryka 60g	Serek homo naturalny 150g (07)
D02, Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2218.08 kcal, B: 90.21 g, T: 60.38 g, W: 340.29 g, Błonnik [g]: 32.01, Cukier [g]: 83.34, Sód [mg]: 1349.65, Kwasy tł. nas. [g]: 16.58	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Miód pszczeli 50g Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor bez skórki 50g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Kasza kuskus gotowana [G] 200g (01) Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01) Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g (03.07) Twaróg 50g (07) Pomidor bez skórki 60g	Jabłko gotowane [G] 100g
D03, Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2044.18 kcal, B: 97.16 g, T: 97.58 g, W: 210.14 g, Błonnik [g]: 34.72, Cukier [g]: 63.3, Sód [mg]: 1937.65, Kwasy tł. nas. [g]: 33.04	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Kanapkowa pasta z ciecierzycy 60g Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Kasza gryczana gotowana [G] 150g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01) Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 150g Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb razowy. 90g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 60g (03.07) Ser żółty 50g (07) Papryka 60g	Serek homo naturalny 150g (07)
D05, Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2259.82 kcal, B: 103.99 g, T: 71.07 g, W: 312.86 g, Błonnik [g]: 23.81, Cukier [g]: 76.55, Sód [mg]: 1829.75, Kwasy tł. nas. [g]: 39.66	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01) Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 80g (07) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ryżowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01) Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny. 90g (01) Serek kanapkowy 20g (07) Pasta z białek jaj z warzywami 60g (03) Miód pszczeli 25g Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g (07)

Poniedziałek (2026-06-29)				
Jadłospis				
D07, Dieta bogatobiałkowa	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
E: 2101.14 kcal, B: 139.48 g, T: 60.16 g, W: 262.43 g, Błonnik [g]: 28.26, Cukier [g]: 75.21, Sód [mg]: 1801.37, Kwasy tł. nas. [g]: 21.19	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. 90g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Wędlina. 100g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa brokułowa [G] 300g <u>(09)</u> Kasza kuskus gotowana [G] 100g <u>(01)</u> Gotowany gulasz drobiowy [G] 200g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 90g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Wędlina. 100g <u>(01.07.06.09)</u> Delikatna pasta rybna 50g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g <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

Sobota (2026-06-20)				
Jadłospis				
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E: 1141.99 kcal, B: 61.34 g, T: 47.72 g, W: 122.13 g, Błonnik [g]: 13.93, Cukier [g]: 22.3, Sód [mg]: 953.87, Kwasy tł. nas. [g]: 20.07	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Twarożek z koperkiem 20g (07) Wędlina. 20g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa pietruszkowa [G] 200g (09) Makaron gotowany [G] 60g (01.03) Gotowany delikatny sos pomidorowy z z mielonym mięsem wieprzowym [G] 60g (07) Gotowane warzywa [G] 101g Jabłko gotowane [G] 100g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 20g (07) Wędlina. 20g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g (07)
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E: 1677.93 kcal, B: 83.61 g, T: 82.14 g, W: 160.69 g, Błonnik [g]: 19.66, Cukier [g]: 52.76, Sód [mg]: 1306.93, Kwasy tł. nas. [g]: 31.21	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 51g (07) Wędlina. 30g (01.07.06.09) Sałata 5g Papryka 55g	Zupa pietruszkowa [G] 200g (09) Makaron gotowany [G] 80g (01.03) Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 80g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g (03.12) Banan 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Wędlina. 30g (01.07.06.09) Ogórek 50g	Serek homo naturalny 150g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E: 2141.93 kcal, B: 112.56 g, T: 91.03 g, W: 232.56 g, Błonnik [g]: 35.21, Cukier [g]: 49.97, Sód [mg]: 1725.45, Kwasy tł. nas. [g]: 32.57	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 51g (07) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Sałata 10g Papryka 50g	Zupa pietruszkowa [G] 300g (09) Makaron razowy, gotowany [G] 200g Sos boloński z mielonym mięsem wieprzowym [G] 120g Surówka colesław z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g (03.12) Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Wędlina. 60g (01.07.06.09) Ogórek 60g	Serek homo naturalny 150g (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 (2026-06-21)		
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E: 1209.09 kcal, B: 48.82 g, T: 43.08 g, W: 165.65 g, Błonnik [g]: 18.58, Cukier [g]: 41.89, Sód [mg]: 1075.41, Kwasy tł. nas. [g]: 17.12	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 150g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Serek kanapkowy 20g (07) Galart z kurczaka 50g (09) Pomidor bez skórki 20g	Obiad Zupa grysikowa [G] 201g (09.01) Ziemniaki gotowane [G] 60g Jajko gotowane w sosie pietruszkowym [G] 60g (03.09.01) Kalafior gotowany [G] 100g Banan 100g Woda 250g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 20g (07) Wędlina. 20g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g	2 Kolacja Galaretka z owocami 100g
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Galart z kurczaka 60g (09) Serek kanapkowy 30g (07) Pomidor 20g Ogórek kiszony 30g	Obiad Zupa krupnik [G] 200g (09.01) Ziemniaki gotowane [G] 100g Jajko sadzone [S] 60g (03) Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 150g Banan 150g Woda 250g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 20g (07) Wędlina. 30g (01.07.06.09) Sałata 5g Papryka 45g	2 Kolacja Galaretka z owocami 150g
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E: 2219.55 kcal, B: 99.29 g, T: 86.85 g, W: 276.67 g, Błonnik [g]: 32.96, Cukier [g]: 82.67, Sód [mg]: 2276.4, Kwasy tł. nas. [g]: 26.89	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Galart z kurczaka 100g (09) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Pomidor 30g Ogórek kiszony 30g	Obiad Zupa krupnik [G] 300g (09.01) Ziemniaki gotowane [G] 200g Jajko sadzone [S] 120g (03) Gotowany kalafior skropiony olejem rzepakowym [G] 150g Banan 200g Woda 250g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Sałata 10g Papryka 50g	2 Kolacja Galaretka z owocami 200g

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)				
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat)		Śniadanie		Obiad		Kolacja		2 Kolacja	
E: 1081.16 kcal, B: 48.04 g, T: 34.15 g, W: 152.16 g, Błonnik [g]: 15.91, Cukier [g]: 43.52, Sód [mg]: 892.19, Kwasy tł. nas. [g]: 11.26		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Jajko gotowane [G] 25g (03) Wędlina. 20g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g		Zupa pomidorowa z ryżem [G] 201g (09) Kasza kuskus gotowana [G] 60g (01) Gotowany gulasz wieprzowy [G] 60g (09) Gotowane buraczki [G] 101g Banan 100g Woda 250g		Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Serek grani 20g (07) Wędlina. 20g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 50g		Kefir naturalny 200g (07)	
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat)		Śniadanie		Obiad		Kolacja		2 Kolacja	
E: 1428.96 kcal, B: 59.18 g, T: 61.34 g, W: 169.74 g, Błonnik [g]: 18.93, Cukier [g]: 59.41, Sód [mg]: 1048.94, Kwasy tł. nas. [g]: 18.37		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 30g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor 45g		Zupa pomidorowa z ryżem [G] 201g (09) Kasza jęczmienna gotowana [G] 80g (01) Duszony gulasz wieprzowy [D] 80g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g Banan 150g Woda 250g		Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Serek grani 50g (07) Wędlina. 20g (01.07.06.09) Ogórek 40g Rzodkiewka 20g		Kefir naturalny 200g (07)	
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat)		Śniadanie		Obiad		Kolacja		2 Kolacja	
E: 2086.47 kcal, B: 83.87 g, T: 89.48 g, W: 250.27 g, Błonnik [g]: 27.3, Cukier [g]: 73.41, Sód [mg]: 1505.49, Kwasy tł. nas. [g]: 34.53		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor 50g		Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g (01) Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g Banan 200g Woda 250g		Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Ogórek 40g Rzodkiewka 20g		Kefir naturalny 200g (07)	

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

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

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

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis		Wtorek (2026-06-23)		
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E: 1133.91 kcal, B: 45.64 g, T: 34.25 g, W: 170.34 g, Błonnik [g]: 19.68, Cukier [g]: 48.46, Sód [mg]: 1042.06, Kwasy tł. nas. [g]: 11.43	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z kaszą manną [G] 150g <u>(07.01)</u> Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20g <u>(03)</u> Wędlina. 20g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Obiad Zupa ryżowa [G] 201g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 60g Ryba gotowana w sosie ziołowym [G] 60g <u>(04.09.07)</u> Gotowana marchewka [G] 101g Banan 100g Woda 250g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Ser żółty 20g <u>(07)</u> Delikatna pasta rybna 20g <u>(04.07)</u> Pomidor bez skórki 50g	2 Kolacja Jabłko gotowane [G] 100g
	Śniadanie 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. 60g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 20g <u>(03)</u> Wędlina. 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 45g	Obiad Zupa ogórkowa [G] 200g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 100g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 80g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 150g Woda 250g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 30g <u>(07)</u> Pasta rybna 20g <u>(04.03.07)</u> Ogórek kiszony 50g	2 Kolacja Jabłko 100g
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E: 2062.74 kcal, B: 89 g, T: 78.12 g, W: 269.66 g, Błonnik [g]: 31.88, Cukier [g]: 80.06, Sód [mg]: 2663.01, Kwasy tł. nas. [g]: 24.55	Śniadanie 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. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Klasyczna pasta jajeczna ze szczypiorkiem 50g <u>(03)</u> Wędlina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 10g Papryka 50g	Obiad Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba pieczona w sosie ziołowym [P] 120g <u>(04.09.07)</u> Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 50g <u>(07)</u> Pasta rybna 50g <u>(04.03.07)</u> Ogórek kiszony 60g	2 Kolacja Jabłko 100g

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

środa (2026-06-24)				
Jadłospis				
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E: 967.56 kcal, B: 33.75 g, T: 25.63 g, W: 159.22 g, Błonnik [g]: 17.97, Cukier [g]: 51.58, Sód [mg]: 804.69, Kwasy tł. nas. [g]: 7.35	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Twarożek 20g (07) Wędlina. 20g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa ziemniaczana [G] 201g (09) Ryż biały, gotowany 60g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką [G] 60g (09.07) Gotowane buraczki [G] 101g Banan 100g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Dżem 20g Wędlina. 20g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 50g	Jabłko 100g
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E: 1499.7 kcal, B: 61.67 g, T: 70.08 g, W: 166.59 g, Błonnik [g]: 22.05, Cukier [g]: 53.01, Sód [mg]: 1095.14, Kwasy tł. nas. [g]: 23.27	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Twarożek z rzodkiewką 20g (07) Wędlina. 30g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 200g (09) Ryż gotowany [G] 80g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 80g (09.07) Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 30g (01.07.06.09) Salatka jarzynowa z ciecierzycą 40g (03.12.10) Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Serek homo naturalny 150g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E: 2055.39 kcal, B: 88.91 g, T: 81 g, W: 258.26 g, Błonnik [g]: 31.25, Cukier [g]: 70.78, Sód [mg]: 1755.57, Kwasy tł. nas. [g]: 24.96	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g (09) Ryż gotowany [G] 200g Gotowana potrawka z kurczaka z marchewką i groszkiem [G] 120g (09.07) Surówka koperkowa z marchewką z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Salatka jarzynowa z ciecierzycą 100g (03.12.10) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Serek homo naturalny 150g (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

Czwartek (2026-06-25)				
Jadłospis				
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E: 1090.08 kcal, B: 48.86 g, T: 37.62 g, W: 148.52 g, Błonnik [g]: 18.14, Cukier [g]: 45.45, Sód [mg]: 1090.98, Kwasy tł. nas. [g]: 13.28	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z ryżem [G] 150g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 20g (07) Delikatna pasta drobiowa 20g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa jarzynowa [G] 201g (09) Ziemniaki gotowane [G] 60g Gotowane udko z kurczaka w sosie bazyliowym [G] 60g (09.07.01) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 101g Banan 100g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Pomidorowa pasta twarogowa 20g (07) Wędlina. 20g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 50g	Jogurt naturalny 100g (07)
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E: 1573.51 kcal, B: 65.81 g, T: 69.22 g, W: 183.54 g, Błonnik [g]: 22.89, Cukier [g]: 64.32, Sód [mg]: 1531.85, Kwasy tł. nas. [g]: 25	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z ryżem [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Pasta drobiowa 20g (07.12.10) Ser żółty 50g (07) Sałata 5g Ogórek 45g	Zupa jarzynowa [G] 201g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P] 80g (09.07.01) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Kanapkowa pasta z fasoli 20g Wędlina. 40g (01.07.06.09) Pomidor 50g	Jogurt naturalny 100g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E: 2007.32 kcal, B: 87.3 g, T: 77.53 g, W: 256.48 g, Błonnik [g]: 32.3, Cukier [g]: 79.82, Sód [mg]: 2026.24, Kwasy tł. nas. [g]: 26.82	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z ryżem [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Sałata 10g Ogórek 50g	Zupa jarzynowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczone udko z kurczaka w sosie czosnkowym [P] 120g (09.07.01) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Kanapkowa pasta z fasoli 50g Wędlina. 50g (01.07.06.09) Pomidor 60g	Jogurt naturalny 100g (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				
Piątek (2026-06-26)				
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E: 1204.78 kcal, B: 48.69 g, T: 46.32 g, W: 155.86 g, Błonnik [g]: 16.14, Cukier [g]: 46.69, Sód [mg]: 896.75, Kwasy tł. nas. [g]: 21.01	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Delikatny twarożek z warzywami 20g (07) Dżem 20g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Zupa cukiniowa [G] 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 60g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 60g (04.09.07) Gotowane buraczki [G] 101g Banan 100g Pomidor bez skórki 45g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Miód pszczeli 20g Serek kanapkowy 20g (07) Pomidor bez skórki 50g	Serek homo naturalny 150g (07)
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E: 1621.68 kcal, B: 64.45 g, T: 83.04 g, W: 167.54 g, Błonnik [g]: 22.03, Cukier [g]: 60.56, Sód [mg]: 1134.15, Kwasy tł. nas. [g]: 29.43	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Twarożek z warzywami 40g (07) Dżem 25g Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Zupa cukiniowa [G] 200g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g Smażona ryba bez panierki [S] 80g (04) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g (07) Serek kanapkowy 20g (07) Sałata 5g Ogórek 45g	Serek homo naturalny 150g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E: 2417.52 kcal, B: 95.9 g, T: 106.39 g, W: 287.11 g, Błonnik [g]: 31.21, Cukier [g]: 96.17, Sód [mg]: 1750.81, Kwasy tł. nas. [g]: 42.15	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Twarożek z warzywami 60g (07) Dżem 50g Rzodkiewka 20g Papryka 40g	Zupa cukiniowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona ryba bez panierki [S] 120g (04) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Banan 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Salatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Sałata 10g Ogórek 50g	Serek homo naturalny 150g (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	Sobota (2026-06-27)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E: 1162.78 kcal, B: 55.25 g, T: 37.4 g, W: 157.23 g, Błonník [g]: 15.09, Cukier [g]: 36.03, Sód [mg]: 1016.55, Kwasy tł. nas. [g]: 14	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 150g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 25g <u>(03)</u> Wędłina. 20g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 201g <u>(09)</u> Ryż gotowany [G] 60g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 60g <u>(09.07.01)</u> Gotowane warzywa [G] 101g Jabłko gotowane [G] 100g Woda 250g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Masło 10g <u>(07)</u> Ser żółty 20g <u>(07)</u> Wędłina. 20g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor bez skórki 50g	2 Kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E: 1651.27 kcal, B: 70.13 g, T: 69.97 g, W: 195.72 g, Błonník [g]: 22.26, Cukier [g]: 56.01, Sód [mg]: 1153.72, Kwasy tł. nas. [g]: 21.5	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jagłanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędłina. 20g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor 45g Sałata 5g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 201g <u>(09)</u> Ryż gotowany [G] 80g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 81g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Jabłko 150g Woda 250g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Ser żółty 20g <u>(07)</u> Wędłina. 40g <u>(01.07.06.09)</u> Papryka 50g	2 Kolacja Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E: 1964.15 kcal, B: 94.69 g, T: 76.12 g, W: 238.4 g, Błonník [g]: 29.15, Cukier [g]: 63.04, Sód [mg]: 1215.61, Kwasy tł. nas. [g]: 24.19	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Wędłina. 60g <u>(01.07.06.09)</u> Pomidor 50g Sałata 10g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Ryż gotowany [G] 200g Kurczak po meksykańsku z fasolą [D] 121g Surówka z czerwonej kapusty z dodatkiem oleju słonecznikowego 150g Jabłko 200g Woda 250g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g <u>(01)</u> Chleb razowy. 30g <u>(01)</u> Masło 20g <u>(07)</u> Twaróg 70g <u>(07)</u> Dżem 25g Papryka 60g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g <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	Niedziela (2026-06-28)			
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E: 971.01 kcal, B: 46.13 g, T: 32.22 g, W: 132.73 g, Błonnik [g]: 17.67, Cukier [g]: 28.54, Sód [mg]: 1027.37, Kwasy tł. nas. [g]: 11.24	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Ser żółty 20g (07) Delikatna pasta drobiowa 20g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa grysikowa [G] 201g (09.01) Ziemniaki gotowane [G] 60g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie pietruszkowym [G] 60g (09.07.01) Gotowana marchewka [G] 101g Jabłko gotowane [G] 100g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Delikatna pasta rybna 20g (04.07) Wędlina. 20g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 50g	Jogurt naturalny 100g (07)
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E: 1350.19 kcal, B: 49.69 g, T: 70.92 g, W: 138.23 g, Błonnik [g]: 20.73, Cukier [g]: 40.08, Sód [mg]: 1016.8, Kwasy tł. nas. [g]: 27.14	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Serek kanapkowy 50g (07) Papryka 40g Wędlina. 20g (01.07.06.09) Rzodkiewka 20g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 201g (09) Ziemniaki gotowane [G] 100g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 80g Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g (12) Jabłko 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Pasta rybna 20g (04.03.07) Wędlina. 20g (01.07.06.09) Ogórek 50g	Jogurt naturalny 100g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E: 1777.84 kcal, B: 89.07 g, T: 74.78 g, W: 201.26 g, Błonnik [g]: 28.7, Cukier [g]: 52.23, Sód [mg]: 1717.26, Kwasy tł. nas. [g]: 25.65	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Ser żółty 50g (07) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Papryka 40g Rzodkiewka 20g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym [P] 120g Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g (12) Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01.07.06.09) Pasta rybna 50g (04.03.07) Ogórek 60g	Kefir naturalny 200g (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

Poniedziałek (2026-06-29)				
Jadłospis				
P02/1, Dieta łatwostrawna (1-3 lat) E: 1274.04 kcal, B: 49 g, T: 39.83 g, W: 188.59 g, Błonnik [g]: 20.31, Cukier [g]: 51.87, Sód [mg]: 938.1, Kwasy tł. nas. [g]: 13.85	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 150g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Serek kanapkowy 20g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g	Zupa brokułowa [G] 200g (09) Kasza kuskus gotowana [G] 60g (01) Gotowany gulasz drobiowy [G] 60g (09,07,01) Gotowane buraczki [G] 101g Banan 100g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 10g (07) Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 20g (03,07) Miód pszczeli 20g Pomidor bez skórki 50g	Jabłko gotowane [G] 100g
P01/2, Dieta podstawowa (4-9 lat) E: 1697.36 kcal, B: 72.53 g, T: 79.48 g, W: 184.26 g, Błonnik [g]: 23.98, Cukier [g]: 51.36, Sód [mg]: 1114.47, Kwasy tł. nas. [g]: 26.31	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Masło 20g (07) Kanapkowa pasta z ciecierzycy 20g Wędlina. 20g (01,07,06,09) Sałata 5g Pomidor 45g	Zupa brokułowa [G] 200g (09) Kasza gryczana gotowana [G] 60g Gotowany gulasz drobiowy [G] 80g (09,07,01) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g Jabłko 150g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 30g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 30g (03,07) Salatka makaronowa z warzywami i serem 60g (01,03,07) Papryka 50g	Serek homo naturalny 150g (07)
P01/3, Dieta podstawowa (10-18 lat) E: 2256.78 kcal, B: 100.53 g, T: 92.85 g, W: 271.11 g, Błonnik [g]: 35.2, Cukier [g]: 62.77, Sód [mg]: 1691.37, Kwasy tł. nas. [g]: 28.74	Śniadanie	Obiad	Kolacja	2 Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Wędlina. 50g (01,07,06,09) Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 10g Pomidor 50g	Zupa brokułowa [G] 300g (09) Kasza gryczana gotowana [G] 200g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09,07,01) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 150g Jabłko 200g Woda 250g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni. 60g (01) Chleb razowy. 30g (01) Masło 20g (07) Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01,03,07) Klasyczna pasta jajeczna z koperkiem 50g (03,07) Papryka 60g	Serek homo naturalny 150g (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