

JADŁOSPIS

DATA: PONIEDZIAŁEK 01.06.2026r

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 50 g (1,6,7,9,10) Pomidor 100 g Chleb pszenny 120g (1) Jogurt naturalny, 2% tł.180 g (7); banan 120 g; Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 50 g (1,6,7,9,10) Pomidor 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE

	Banan 120 g
--	-------------

OBIAD

Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (1,3,7,9,10) Pierś z kurczaka pieczona 120 g (9,10) Ryż biały gotowany 150 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot z mieszanki owocowej 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (1,3,7,9,10) Pierś z kurczaka pieczona 120 g (9,10) Ryż biały gotowany 150 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
--	--

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z kurczaka 30 g (1,6,7,9,10), serek topiony 25 g (7), ogórek 100 g Chleb pszenny 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z kurczaka 30 g (1,6,7,9,10), serek topiony 25 g (7), ogórek 100 g Chleb razowy 100g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml
--	---

II KOLACJA

	Jogurt naturalny 2% tł. 180 g (7)
--	-----------------------------------

SUMA:

E [kcal]: 2091; B[g]: 91,38; T [g]: 76; kw. tł.[g]: 17,62; W [g]: 262,22; w tym cukry: 38 g; Bł. pokarm. [g]:17,25; sól [mg]: 2881;	E [kcal]: 1902; B[g]: 82,1; T [g]:76,20; kw. tł.[g]: 14,23; W [g]: 211 w tym cukry: 38 g; Bł. pokarm. [g]:33; sól [mg]: 2681;
---	---

JADŁOSPIS

DATA: WTOREK 02.06.2026r

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Twarożek z koperkiem 100 g (7) Rzodkiewka 100 g Chleb pszenny 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Twarożek z koperkiem 100 g (7) Rzodkiewka 100g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE

	Jogurt naturalny 2% tł. 180 g (7)
--	-----------------------------------

OBIAD

Zupa pieczarkowa 250 ml (1,3,7,9,10) Makaron z sosem bolońskim 350 g (1,9,10) Kompot z mieszanki owocowej 200 ml	Zupa pieczarkowa 250 ml (1,3,7,9,10) Makaron z sosem bolońskim 350 g (1,9,10) Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
--	--

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta rybna 30 g (4,9,10) Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta rybna 30 g (4,9,10) Pomidor 100 g Chleb razowy 70 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml
---	---

II KOLACJA

	Szynka kanapkowa 30 g (1,6,7,9,10) Marchew 50 g Chleb razowy 35 g (1)
--	---

SUMA:

E [kcal]: 2054; B[g]: 81,77; T [g]: 69,80; kw. tł.[g]:16,67; W [g]: 277,33; w tym cukry[g]: 11,35; Bł. pokarm. [g]:15,47; sód [mg]: 1194;	E [kcal]: 2251; B[g]: 91,16; T [g]: 75,24; kw. tł.[g]: 19,9; W [g]: 312,25; w tym cukry [g]: 33,3; Bł. pokarm. [g]:33,96; sód [mg]:1763;
---	--

JADŁOSPIS

DATA: ŚRODA 03.06.2026r

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Jajko gotowane 50 g; (3) Ogórek 100 g Chleb pszenny 120g (1) Jogurt naturalny, 2% tł. 180 g (7); Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Jajko gotowane 50 g (3) Ogórek 100 g Chleb razowy 120g (1) Jogurt naturalny, 2% tł. 180 g (7); Herbata czarna bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE

	Indyk pieczony 30 g (1,6,7,9,10) Chleb razowy 35 g (1)
--	---

OBIAD

Zupa kalafiorowa z kurczakiem 250 ml (1,7,9,10) Schab gotowany 120 g (9,10); ziemniaki gotowane w wodzie z koperkiem 200 g; surówka mizeria 150 g (7); Kompot z mieszanki owocowej 200 ml	Zupa kalafiorowa z kurczakiem 250 ml (1,7,9,10) Schab gotowany 120 g (9,10); ziemniaki gotowane w wodzie z koperkiem 200 g; surówka mizeria 150 g (7); Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
---	---

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser twarogowy chudy 50 g (7) Dżem niskosłodzony brzoskwiniowy 30 g Szynka kanapkowa 30 g (1,6,7,9,10) Chleb pszenny 100 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser twarogowy chudy 50 g (7) Dżem niskosłodzony brzoskwiniowy 30 g Szynka kanapkowa 30 g (1,6,7,9,10) Chleb razowy 70 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml
--	--

II KOLACJA

	Ser twarogowy chudy 90 g (7) Chleb razowy 35 g (1)
--	---

SUMA:

E [kcal]: 1919; B[g]: 97,4; T [g]:71,2; kw. tł.[g]:16,2; W [g]: 228,94; w tym cukry:30,3 g; Bł. pokarm. [g]:17,9; sód [mg]: 1831;	E [kcal]: 1962; B[g]: 104,39; T [g]:75,31; kw. tł.[g]:17,12; W [g]: 229,80; w tym cukry: 34,04 g; Bł. pokarm. [g]:29,5; sód [g]: 1944;
---	--

JADŁOSPIS

DATA: CZWARTEK 04.06.2026r

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta z soczewicy 100 g Pomidor 100 g Chleb pszenny 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta z soczewicy 100 g Pomidor 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE

	Jabłko 100 g
--	--------------

OBIAD

Zupa wiejska 250 ml (1,7,9,10) Udko kurczaka pieczone 150 g (9,10); kasza gryczana gotowana 150 g; surówka z marchwi 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml	Zupa wiejska 250 ml (1,7,9,10) Udko kurczaka pieczone 150 g (9,10); kasza gryczana gotowana 150 g; surówka z marchwi 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
--	--

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Szynka wiejska 50 g (1,6,7,9,10) Papryka czerwona 100 g Chleb pszenny 120 g (1) Jogurt naturalny 180 g (7) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Szynka wiejska 50 g (1,6,7,9,10) Papryka czerwona 100 g Chleb razowy 70 g (1) Jogurt naturalny 180 g (7) Herbata czarna bez cukru 250 ml
---	---

II KOLACJA

	Kefir 2 %tł. 200 ml
--	---------------------

SUMA:

E [kcal]: 1894; B[g]: 86,2; T [g]:68,7; kw. tł.[g]: 12,1; W [g]: 245,7; w tym cukry: 31,2 g; Bł. pokarm. [g]:28,9; sól [mg]: 2077;	E [kcal]: 1855; B[g]: 84,9; T [g]:72,1; kw. tł.[g]: 13,32; W [g]: 234,7; w tym cukry: 48,63 g; Bł. pokarm. [g]:40,5; sól [mg]:1936;
--	---

JADŁOSPIS

DATA: PIĄTEK 05.06.2026r

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Hummus 50 g (8,10,11) Ogórek 100 g Chleb pszenny 120g (1) Szynka delikatesowa 30 g (1,6,7,9,10) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Hummus 50 g (8,10,11) Ogórek 100 g Chleb razowy 120g (1) Szynka delikatesowa 30 g (1,6,7,9,10) Herbata czarna bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE

	Kiwi 100 g
--	------------

OBIAD

Zupa szczawiowa z jajkiem 250 ml (1,3,7,9,10) Potrawka rybna 250 g (1,4,7,9,10), ziemniaki gotowane w wodzie 200 g; bukiet warzyw 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 250 ml (1,3,7,9,10) Potrawka rybna 250 g(1,4,7,9,10), ziemniaki gotowane w wodzie 200 g; bukiet warzyw 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
---	--

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser gouda 70 g (7) Rzodkiewka 100 g Banan 120 g Chleb pszenny 120g (1)	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser gouda 50 g (7) Rzodkiewka 100 g Chleb razowy 70 g (1)
--	--

II KOLACJA

	Marchew 50 g Hummus 30 g (8,10,11)
--	---------------------------------------

SUMA

E [kcal]: 1893; B[g]: 89,4; T [g]:72,9; kw. tł.[g]: 15,9; W [g]: 221,1; tym cukry: 41,1 g; Bł. pokarm. [g]:21,7; sól [mg]: 52136;	E [kcal]: 1846; B[g]: 82,5; T [g]: 79,5; kw. tł.[g]: 16,5; W [g]: 213,1; w tym cukry:29,1 g; Bł. pokarm. [g]:35,7; sól [mg]: 1961;
---	--

JADŁOSPIS

DATA: SOBOTA 06.06.2026r

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Twarożek 60 g (7) Dżem morelowy niskosłodzony 30 g Chleb pszenny 120g (1) Banan 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Twarożek 60 g (7) Dżem morelowy niskosłodzony 30 g Chleb razowy 120g (1) Banan 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE

	Chleb razowy 35 g (1) Hummus 30 g (8,10,11)
--	--

OBIAD

Zupa brokułowa 250 ml ((1,7,9,10) Potrawka z kurczaka 250 g (1,7,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie 200 g; fasolka szparagowa gotowana 150g; Jabłko 100 g Kompot z mieszanki owocowej 200 ml	Zupa brokułowa 250 ml (1,7,9,10) Potrawka z kurczaka 250 g (1,7,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie 200 g; fasolka szparagowa gotowana 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
---	---

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 50 g (1,6,7,9,10) Pomidor 100 g Chleb pszenny 100g (1) Jogurt naturalny, 2% tł. 180 g (7) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 50 g (1,6,7,9,10) Pomidor 100 g Chleb razowy 70 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml
---	--

II KOLACJA

	Maślanka 2 % tł., 200 ml
--	--------------------------

SUMA:

E [kcal]: 1918; B[g]:94,3; T [g]:55,5; kw. tł.[g]: 11,9; W [g]:258,2; w tym cukry [g]:57,71; Bł.pokarm.[g]:27,6; sól [mg]: 1827;	E [kcal]: 1896; B[g]:94,9; T [g]:63,1; kw. tł.[g]: 12,6; W [g]:242,8; w tym cukry [g]:63,2; Bł.pokarm.[g]:38,4; sól [mg]: 1863;
---	--

## JADŁOSPIS

DATA: NIEDZIELA 07.06.2026r

### ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Paszтет drobiowy pieczony 100 g (1,3,6,9,10); Papryka czerwona 100 g Chleb pszenny 120g (1) Jabłko 180 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Paszтет drobiowy pieczony 100 g (1,3,6,9,10); Papryka czerwona 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml;

### II ŚNIADANIE

	Mandarynka 100 g
--	------------------

### OBIAD

Zupa chrzanowa z jajkiem 250 ml (1,3,7,9,10) Filet z kurczaka panierowany 130 g (1,3,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie z koperkiem 200 g; buraczki gotowane 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml	Zupa chrzanowa z jajkiem 250 ml (1,3,7,9,10) Filet z kurczaka panierowany 130 g (1,3,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie z koperkiem 200 g; buraczki gotowane 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
--	--

### KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 50 g (1,6,9,10) Pomidor 100 g Chleb pszenny 120 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 50 g (1,6,9,10) Pomidor 100 g Chleb razowy 70 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml
--	--

### II KOLACJA

	Jogurt naturalny 2% tł., 180 g
--	--------------------------------

#### SUMA:

E [kcal]: 1873; B[g]: 102,5; T [g]: 63,3; kw. tł.[g]: 10,65; W [g]: 232,6; w tym cukry: 29,5 g; Bł. pokarm. [g]:22,23; sól [mg]:1858;	E [kcal]:1780; B[g]: 101,4; T [g]:67,9; kw. tł.[g]: 12,5; W [g]: 205,5; w tym cukry:30,7 g; Bł. pokarm. [g]:26,2; sól [mg]:1750;
---	--

Alergeny: 1.gluten, 2.skorupiaki i prod.pochodne, 3.jaja i prod.pochodne, 4.ryby i prod.pochodne, 5.orzeszki ziemne (arachidowe), 6.soja i prod.pochodne, 7.mleko i prod.pochodne, 8.orzechy, 9.seler i prod.pochodne, 10.gorczyca i prod.pochodne, 11.nasiona sezamu i prod.pochodne, 12.dwutlenek siarki, 13.łubin i prod.pochodne, 14.mięczaki i prod.pochodne.

„Alergeny oznaczono zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. W potrawach mogą występować śladowe ilości alergenów wynikające z procesów technologicznych.”

Zgodnie z Rozporządzeniem PEiR nr 1169/2011 z dnia 25-10-2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.