

JADŁOSPIS

DATA: PONIEDZIAŁEK 08.06.2026r

ŚNIADANIE

| DIETA PODSTAWOWA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|--|---|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta jajeczna 50 g (3,6,7,9,10) Rzodkiewka 100 g Chleb pszenny 120g (1) Jogurt naturalny, 2% tł.180 g (7); jabłko 180 g; Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta jajeczna 50 g (3,6,7,9,10) Rzodkiewka 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml |

II ŚNIADANIE

| | |
|--|--------------|
| | Jabłko 180 g |
|--|--------------|

OBIAD

| | |
|--|--|
| Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami 250 ml (1,7,9,10) Schab duszony 120 g (9,10,12); kasza gryczana gotowana 150 g; surówka z białej kapusty 150 g (9,10) Kompot z mieszanki owocowej 200 ml | Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakami 250 ml (1,7,9,10) Schab duszony 120 g (9,10,12); kasza gryczana gotowana 150 g; surówka z białej kapusty 150 g (9,10) Kompot z mieszanki owocowej 200 ml |
|--|--|

KOLACJA

| | |
|--|---|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Szynka kanapkowa 60 g (1,6,7,9,10) Ogórek 100 g Chleb pszenny 100g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Szynka kanapkowa 30 g (1,6,7,9,10), ser żółty 30 g (7) Ogórek 100 g Chleb razowy 70 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml |
|--|---|

II KOLACJA

| | |
|--|--|
| | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (8) Szynka kanapkowa 30 g (1,6,7,9,10) Pomidor 30g Chleb razowy 35g (1) |
|--|--|

SUMA:

| | |
|---|--|
| E [kcal]: 1944; B[g]:86,7; T [g]:78,8; kw. tł.[g]: 13,1; W [g]: 232,1; w tym cukry: 37,7 g; Bł. pokarm. [g]:21,3; sól [mg]: 1827; | E [kcal]: 1900; B[g]: 80,1; T [g]:86,4; kw. tł.[g]:12,1; W [g]: 239,87; w tym cukry:33,1 g; Bł. pokarm. [g]:35,8; sól[mg]: 1708; |
|---|--|

JADŁOSPIS

DATA: WTOREK 09.06.2026r

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

| | |
|--|------------------------|
| | Kefir 2% tł. 200 g (7) |
|--|------------------------|

OBIAD

| | |
|---|---|
| Zupa zacierka 250 ml (1,3,7,9,10) Kaszotto z kurczakiem 350 g (1,9,10) Kompot z mieszanki owocowej 200 ml | Zupa zacierka 250 ml (1,3,7,9,10) Kaszotto z kurczakiem 350 g (1,9,10) Kompot z mieszanki owocowej 200 ml |
|---|---|

KOLACJA

| | |
|---|---|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta rybna 60 g (4,9,10) Papryka 100 g; Jogurt naturalny, 2% tł. 180 g (7) Chleb pszenny 100 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta rybna 60 g (4,9,10) Papryka 100 g Chleb razowy 70 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml |
|---|---|

II KOLACJA

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

SUMA:

| | |
|--|--|
| E [kcal]: 2066; B[g]: 88,8; T [g]: 77,8; kw. tł.[g]:16,1; W [g]: 260,9; w tym cukry[g]:44,2; Bł. pokarm. [g]:19,03; sól [mg]:1378; | E [kcal]: 1867; B[g]: 87,7; T [g]: 70,4; kw. tł.[g]: 17,2; W [g]: 234,3; w tym cukry [g]:41,0; Bł. pokarm. [g]:28,1; sól [g]:1332; |
|--|--|

JADŁOSPIS

DATA: ŚRODA 10.06.2026r

ŚNIADANIE

| DIETA PODSTAWOWA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|--|--|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Paszтет z kurczaka, pieczony 50 g; (1,6,7,9,10) Pomidor 100 g Chleb pszenny 120g (1) Jabłko 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Paszтет z kurczaka, pieczony 50 g (1,6,7,9,10) Pomidor 100 g Chleb razowy 120g (1), jabłko 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml |

II ŚNIADANIE

| | |
|--|--|
| | Pasta z soczewicy 60 g (9,10) Marchew 50 g Ogórek 50 g |
|--|--|

OBIAD

| | |
|---|---|
| Zupa krupnik 250 ml (1,9,10) Pierś pieczona 120 g (7,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie z koperkiem 200 g; surówka z kapusty 150 g (9,10); Kompot z mieszanki owocowej 200 ml | Zupa krupnik 250 ml (1,9,10) Pierś pieczona 120 g (7,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie z koperkiem 200 g; surówka z kapusty 150 g (9,10); Kompot z mieszanki owocowej 200 ml |
|---|---|

KOLACJA

| | |
|---|--|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Indyk pieczony 60 g (1,6,7,9,10) Sałatka jarzynowa 100 g (3, 7, 9, 10) Chleb pszenny 100 g (1), jogurt owocowy b/cukru 150g (7) Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Indyk pieczony 60 g (1,6,7,9,10) Sałatka jarzynowa 100 g (3, 7, 9, 10) Chleb razowy 70 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml |
|---|--|

II KOLACJA

| | |
|--|-------------------------|
| | Kefir 2% tł. 200 ml (7) |
|--|-------------------------|

SUMA:

| | |
|--|---|
| E [kcal]: 1890; B[g]:79,2; T [g]:84,2; kw. tł.[g]:15,5; W [g]: 218,8; w tym cukry:19,5 g; Bł. pokarm. [g]:20,5; sól [mg]: 1962; | E [kcal]: 1956; B[g]:85,4; T [g]:92,1; kw. tł.[g]:13,2; W [g]: 219,3; w tym cukry:33,4g; Bł. pokarm. [g]:31,6; sól [mg]: 1471; |
|--|---|

JADŁOSPIS

DATA: CZWARTEK 11.06. 2026r

ŚNIADANIE

| DIETA PODSTAWOWA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|---|--|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta z soczewicy 100 g (9,10) Pomidor 100 g Chleb pszenny 120g (1) Mandarynka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta z soczewicy 100 g (9,10) Pomidor 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml |

II ŚNIADANIE

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

OBIAD

| | |
|---|---|
| Zupa gołąbkowa 250 ml (1,7,9,10) Schab duszony 150 g (9,10); kasza gryczana gotowana 150 g; surówka z marchwi 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml | Zupa gołąbkowa 250 ml (1,7,9,10) Schab duszony 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) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60 g (1,6,7,9,10) Rzodkiewka 60 g, sałata 20 g Chleb pszenny 100 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 60 g (1,6,7,9,10) Rzodkiewka 60 g, sałata 20 g Chleb razowy 100 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml |
|--|---|

II KOLACJA

| | |
|--|----------------------------------|
| | Jogurt owocowy b/cukru 150 g (7) |
|--|----------------------------------|

SUMA:

| | |
|--|---|
| E [kcal]: 1829; B[g]:92,7; T [g]:57,3; kw. tł.[g]:10,5; W [g]: 244,9; w tym cukry:34,5 g; Bł. pokarm. [g]:29,2; sól [mg]: 1815; | E [kcal]: 1854; B[g] 89,2; T [g]:68,2; kw. tł.[g]: 15,3; W [g]: 234,1; w tym cukry: 37,3g; Bł. pokarm. [g]:45,1; sól [mg]: 1586; |
|--|---|

JADŁOSPIS

DATA: PIĄTEK 12.06. 2026r

ŚNIADANIE

| DIETA PODSTAWOWA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|--|--|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Paszтет drobiowy pieczony 100 g (1,3,6,9,10); Ogórek 100 g Chleb razowy 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); Ogórek 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml |

II ŚNIADANIE

| | |
|--|--------------|
| | Jabłko 180 g |
|--|--------------|

OBIAD

| | |
|---|---|
| Barszcz czerwony z jajkiem 250 ml (1,3,7,9,10) Paluszki rybne 150 g (1,4,7,9,10), ziemniaki gotowane w wodzie 200 g; surówka z kapusty kiszanej 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml | Barszcz czerwony z jajkiem 250 ml (1,3,7,9,10) Paluszki rybne 150 g (1,4,7,9,10), ziemniaki gotowane w wodzie 200 g; surówka z kapusty kiszanej 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml |
|---|---|

KOLACJA

| | |
|---|---|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser twarogowy chudy 60 g (7) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30 g Chleb pszenny 100g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser twarogowy chudy 60 g (7) Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30 g Chleb razowy 70g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml |
|---|---|

II KOLACJA

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

SUMA:

| | |
|---|---|
| E [kcal]: 1896; B[g]:91,6; T [g]:70,4; kw. tł.[g]:12,7; W [g]: 229,4; w tym cukry: 37,1 g; Bł. pokarm. [g]:18,7; sód [mg]: 2277; | E [kcal]: 1867; B[g]: 92,1; T [g]: 83,7; kw. tł.[g]: 14,9; W [g]: 218,1; w tym cukry: 47 g; Bł. pokarm. [g]: 28,5; sód [mg]:2262; |
|---|---|

JADŁOSPIS

DATA: SOBOTA 13.06. 2026r

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

| | |
|--|---|
| | Kiwi 100 g Szynka kanapkowa 30 g (1,6,7,9,10) Chleb razowy 35 g (1) |
|--|---|

OBIAD

| | |
|--|--|
| Zupa porowa 250 ml (1,7,9,10) Potrawka wieprzowa 250 g (1,7,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie 200 g; fasolka szparagowa 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml | Zupa porowa 250 ml (1,7,9,10) Potrawka wieprzowa 250 g (1,7,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie 200 g; fasolka szparagowa 150 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml |
|--|--|

KOLACJA

| | |
|--|---|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Paszтет z indyka, pieczony 60 g (1,6,7,9,10) Ogórek 100 g Chleb pszenny 100g (1) Kefir, 2% tł. 200 ml (7) Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Paszтет z indyka, pieczony 60 g (1,6,7,9,10) Ogórek 100 g Chleb razowy 100g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml |
|--|---|

II KOLACJA

| | |
|--|-------------------------|
| | Kefir 2% tł. 200 ml (7) |
|--|-------------------------|

SUMA:

| | |
|---|---|
| E [kcal]: 1907; B[g]:90,1; T [g]:68,5; kw. tł.[g]: 16,3; W [g]:245,3; w tym cukry [g]:40,5; Bł.pokarm.[g]:23,5; sól [mg]:2464; | E [kcal]:1861; B[g]: 103,2; T [g]:54,1 kw. tł.[g]: 15,6;W [g]:240,4; w tym cukry g]:43,1; Bł. pokarm. [g]:43,2; sól [mg]:2568; |
|---|---|

JADŁOSPIS

DATA: NIEDZIELA 14.06. 2026r

ŚNIADANIE

| DIETA PODSTAWOWA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|---|---|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Hummus 90 g (8,10,11) Papryka czerwona 100 g Chleb pszenny 120g (1), jogurt owocowy b/cukru 150 g (7) Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Hummus 90 g (8,10,11) Papryka czerwona 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml; |

II ŚNIADANIE

| | |
|--|----------------------------------|
| | Jogurt owocowy b/cukru 150 g (7) |
|--|----------------------------------|

OBIAD

| | |
|---|---|
| Zupa pieczarkowa 250 ml (1,3,7,9,10) Klops z indyka w sosie pomidorowym 130 g (1,3,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie z koperkiem 200 g; fasolka szparagowa gotowana 100 g; banan 120 g Kompot z mieszanki owocowej 200 ml | Zupa pieczarkowa 250 ml (1,3,7,9,10) Klops z indyka w sosie pomidorowym 130 g (1,3,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie z koperkiem 200 g; fasolka szparagowa gotowana 100 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml |
|---|---|

KOLACJA

| | |
|---|---|
| Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 80 g (1,6,9,10), ser twarogowy chudy 30 g (7) Ogórek 100 g Chleb pszenny 120 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml | Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 80 g (1,6,9,10) Ogórek 100 g Chleb razowy 70 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml |
|---|---|

II KOLACJA

| | |
|--|---|
| | Ser twarogowy chudy 30 g (7) Rzodkiewka 60 g Chleb razowy 35g (1) |
|--|---|

SUMA:

| | |
|---|--|
| E [kcal]: 1846; B[g]:93,1; T [g]:71,6; kw. tł.[g]: 16,5; W [g]: 244,1; w tym cukry:40,6 g; Bł. pokarm. [g]:23,8; sól [mg]:2464; | E [kcal]:1823; B[g]:91,1; T [g]:75,7; kw. tł.[g]: 15,43; W [g]: 203,4; w tym cukry:33,9 g; Bł. pokarm. [g]:40,4; sól [g]:2010; |
|---|--|

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.gorzycza 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.