

# Jadłospis

18.06.2026 – 28.06.2026

czwartek 18.06.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Pasta jajeczna z avocado (JAJ) (50g) Miód 25 g Sałata 30 g Pomidor 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE). (MLE) Pasta jajeczna z avocado (RYB,JAJ) Miód 25 g Sałata 30 g Pomidor 25 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem (RYB,JAJ) Toffu wędzone 30 g (SOJ) Sałata 30 g Pomidor 25 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana zabieleną 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU,PSZE) (D) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (G) (GLU,PSZE) Buraczki 150 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (SEL) Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU,PSZE) (D) Ziemniaki 150 g (G) Buraczki 150 g	Zupa ziemniaczana zabieleną 300 ml (SEL,GLU,PSZE) Gulasz z łopatki wieprzowej (GLU,PSZE) (D) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (G) (GLU,PSZE) Buraczki 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt.(GLU, PSZE) Chleb razowy 2 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynekowa wieprzowa (70g) Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 1 szt (GLU, PSZE) Chleb razowy 2 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynekowa wieprzowa (70g) Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) (MLE) Szynekowa wieprzowa (70g) Sałata 35 g Herbata 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Kisiel 200 ml		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)
<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1926,6,</b> <b>białko ogółem (g) 69,6,</b> <b> tłuszcz ogółem (g) 72,7,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,8</b> <b>węglowodany ogółem (g) 251,82,</b> <b>w tym cukry proste (g) 27,6,</b> <b> błonnik pokarmowy (g) 24,5,</b> <b> sód (mg) 2231,3</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1849,5,</b> <b>białko ogółem (g) 74,9,</b> <b> tłuszcz ogółem (g) 64,9,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,5,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 263,8,</b> <b>w tym cukry proste (g) 44,3,</b> <b> błonnik pokarmowy (g) 23,7,</b> <b> sód (mg) 2181,5</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1908,2,</b> <b>białko ogółem (g) 72,3,</b> <b> tłuszcz ogółem (g) 51,7,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 25,5,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 230,4,</b> <b>w tym cukry proste (g) 28,9,</b> <b> błonnik pokarmowy (g) 23,2,</b> <b> sód (mg) 2378,1</b>

**Piątek 19.06.2026**

	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata 35 g Pomidor 35 g Kawa zbożowa 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata 35 g Pomidor 35 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 50 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Sałata 35 g Pomidor 35 g Kawa zbożowa 250 ml
<b>OBIAD</b>	Botwinka 300 ml (SEL) Ryż zapiekany z jabłkiem z sosem śmietanowym 250 g (GLU,PSZE) (P)	Zupa koperkowa 300 ml (SEL) Ryż zapiekany z jabłkiem z sosem śmietanowym 250 g (GLU,PSZE) (P)	Botwinka 300 ml (SEL) Leczo warzywne (100 g) (SEL) Ryż 250 g (G)
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Paszтет wieprzowy (70g) Sałata 35 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Paszтет wieprzowy (70g) Sałata 35 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g. (MLE) Paszтет wieprzowy (70g) Sałata 35 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1908,5, białko ogółem (g) 80,3, tłuszcz ogółem (g) 69,6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 36,1, węglowodany ogółem (g) 227,9, w tym cukry proste (g) 21,61, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sól (mg) 2154,62</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1839,6, białko ogółem (g) 77,2, tłuszcz ogółem (g) 71,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,4, węglowodany ogółem (g) 230,1, w tym cukry proste (g) 28,03, błonnik pokarmowy (g) 24,3, sól (mg) 1583,8</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1994,7, białko ogółem (g) 76,1, tłuszcz ogółem (g) 69,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 34,5, węglowodany ogółem (g) 238,8, w tym cukry proste (g) 23,8, błonnik pokarmowy (g) 25, sól (mg) 2482,2</b>

**Sobota 20.06.2026**

	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynek wieprzowa 50 g	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynek wieprzowa 50 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)(G)	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynek wieprzowa 50 g Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)(G) Guacamolle 10 g Szcypiorek

	Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)(G) Guacamolle 10 g Szczypiorek Sałata 40 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)	Guacamolle 10 g Szczypiorek Sałata 40 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)	Sałata (40g) Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym 100 g (S)(GLU, PSZE, SEL) Kasza jęczmienna 250 g (GLU, PSZE)(G) Buraczki 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Pieczeń wieprzowa w sosie śmietanowym z warzywami 100 g (S)(GLU, PSZE, SEL) Ziemniaki 250 g (G) Mix sałat z oliwą z oliwek 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym 100 g (S)(GLU, PSZE, SEL) Kasza jęczmienna 250 g (GLU, PSZE)(G) Buraczki 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g. (MLE) Szynka drobiowa (70g) Sałata 30 g Pomidor 50 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g. (MLE) Szynka drobiowa (70g) Sałata 30 g Pomidor 50 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g. (MLE) Szynka drobiowa (70g) Sałata 30 g Pomidor 50 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2040,9,</b> <b>białko ogółem (g) 82,6, tłuszcz ogółem (g) 77,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,6, węglowodany ogółem (g) 234,75, w tym cukry proste (g) 29,82, błonnik pokarmowy (g) 23,9, sód (mg) 2223,2</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1979,5,</b> <b>białko ogółem (g) 79,2, tłuszcz ogółem (g) 71, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37,3, węglowodany ogółem (g) 226,8, w tym cukry proste (g) 27, błonnik pokarmowy (g) 23,7, sód (mg) 2117,3</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2012, białko ogółem (g) 76,1, tłuszcz ogółem (g) 66,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 35,2, węglowodany ogółem (g) 222,1, w tym cukry proste (g) 20,6, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód 2169,5</b>

<b>Niedziela 21.06.2026</b>			
	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Pasta z buraka i ciecierzycy 50 g Sałata 35 g Ogórek zielony 30 g	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Pasta z buraka i ciecierzycy 50 g Sałata 35 g Ogórek zielony 30 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)	Chleb razowy 50g 3 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g. (MLE) Sałatka z makaronem ORZO (GLU,PSZE, JAJ) Twarożek śmietankowy 30 g (MLE) Pasta z buraka i ciecierzycy 50 g Sałata 35 g Ogórek zielony 30 g Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)

	Kawa z mlekiem 200 ml (MLE)		
<b>OBIAD</b>	Krem z białych warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Jajko sadzone (1 szt.) (P)(JAJ) Ziemniaki puree 150 g (GLU, PSZE) (G) Mizeria (MLE) 150 g	Krem z białych warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Jajko sadzone (1 szt.) (P)(JAJ) Ziemniaki puree 150 g (GLU, PSZE) (G) Mizeria (MLE) 150 g	Krem z białych warzyw z oliwą z oliwek 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Jajko sadzone (1 szt.) (P)(JAJ) Ziemniaki puree 150 g (GLU, PSZE) (G) Mizeria (MLE) 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata 25 g Ogórek 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt. – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata 25 g Ogórek 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Margaryna o zawartości ¾ tłuszczu (60%) 10g, 1 szt. (MLE) Szynka konserwowa (70g) Sałata 25 g Ogórek 30 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1833,5,</b> <b>białko ogółem (g) 79,2, tłuszcz ogółem (g) 68,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,3</b> <b>węglowodany ogółem (g) 215,26, w tym cukry proste (g) 33,79, błonnik pokarmowy (g) 24,6, sód (mg) 1861,41</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1815,3</b> <b>białko ogółem (g) 81,1, tłuszcz ogółem (g) 72,6, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,7,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 230,8, w tym cukry proste (g) 36,8, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sód (mg) 1722,5</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1981,3,</b> <b>białko ogółem (g) 83,5, tłuszcz ogółem (g) 67, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,7,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 221,8, w tym cukry proste (g) 34,1, błonnik pokarmowy (g) 25,7, sód (mg) 2477,8</b>

Poniedziałek 22.06.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 70 g Dżem owocowy 25 g Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 70 g Dżem owocowy 25 g Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g. (MLE) Szynkowa wieprzowa 70 g Ser topiony 10 g (MLE) Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa z mlekiem (MLE) 200 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym 150 g (GLU, PSZE, SEL)(D) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty 150 g	Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 150 g (GLU, PSZE, SEL)(D) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z marchewki 150 g	Zupa grysikowa 300 ml (SEL, GLU, PSZE) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym 150 g (GLU, PSZE, SEL)(D) Ziemniaki 250 g (G) Surówka z kapusty 150 g

<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt- razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% (MLE) Polędwica z warzywami (SEL)70g Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt- razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% (MLE) Polędwica z warzywami (SEL) 70 g Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% (MLE) Polędwica z warzywami (SEL)70 g Sałata 35 g Herbata 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Kefir 150 ml (MLE)		

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2058,2,</b> <b>białko ogółem (g) 78,2, tłuszcz ogółem (g) 72,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 28,2, węglowodany ogółem (g) 244,12, w tym cukry proste (g) 32,46, błonnik pokarmowy (g) 25,4, sód (mg) 1762,55</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2043,9,</b> <b>białko ogółem (g) 88,3, tłuszcz ogółem (g) 75, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 38,2, węglowodany ogółem (g) 241,3, w tym cukry proste (g) 31,8, błonnik pokarmowy (g) 22,7, sód (mg) 1740,5</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1973,1,</b> <b>białko ogółem (g) 73,6, tłuszcz ogółem (g) 67,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 33, węglowodany ogółem (g) 241,8, w tym cukry proste (g) 27,7, błonnik pokarmowy (g) 24,2, sód (mg) 2552,4</b>

Wtorek 23.06.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% (MLE) Dżem owocowy 25 g Ser żółty (50g) (MLE) Sałata 30 g Marchewka 50 g Rzepa biała 50 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo pszenne , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% (MLE) Dżem owocowy 25 g Ser żółty (50g) (MLE) Sałata 30 g Marchewka 50 g Rzepa biała 50 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% (MLE) Serek topiony 10 g (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Sałata 30 g Marchewka 50 g Rzepa biała 50 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>OBIAD</b>	Barszcz z ziemniakami 300 ml (SEL) Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym (GLU,PSZE,SEL,MLE)(P) Kasza pęczak 250 g (G) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Ziemniaczana zbielana 300 ml (SEL,MLE) Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym (GLU,PSZE,SEL,MLE)(P) Ziemniaki 250 g (G) Buraczki 150 g	Barszcz z ziemniakami 300 ml (SEL) Klops wieprzowy w sosie pieczeniowym (GLU,PSZE,SEL,MLE)(P) Kasza pęczak 250 g (G) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy (70g) MLE Czarnuszka 5 g	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy (70g) MLE Czarnuszka 5 g Sałata 30g	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy (70g) MLE Czarnuszka 5 g Sałata 30g

	Sałata 30g Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 250 ml	Rzodkiewka tarta 10 g Herbata z cytryną 250 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		
<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1998,7, białko ogółem (g) 80,2, tłuszcz ogółem (g) 71,3, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,2, węglowodany ogółem (g) 217,75, w tym cukry proste (g) 28,94, błonnik pokarmowy (g) 25,4, sód (mg) 2401,5</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1984,5, białko ogółem (g) 91,7, tłuszcz ogółem (g) 70,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,2, węglowodany ogółem (g) 224,9, w tym cukry proste (g) 28,3, błonnik pokarmowy (g) 24,8, sód (mg) 2379,9</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2143,8, białko ogółem (g) 85,6, tłuszcz ogółem (g) 70,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27,6, węglowodany ogółem (g) 253, w tym cukry proste (g) 29,8, błonnik pokarmowy (g) 25,9, sód (mg) 2177,5</b>

<b>Środa 24.06.2026</b>			
	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa (50g) Dżem owocowy 25 g Sałata 30 g Pomidor z czarnuszką 45 g Stonecznik 5 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa (50g) Dżem owocowy 25 g Sałata 30 g Pomidor z czarnuszką 45 g Stonecznik 5 g Herbata 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Polędwica koperkowa (50g) Krakowska sucha (30g) Sałata 30 g Pomidor z czarnuszką 45 g Stonecznik 5 g Herbata 250 ml
<b>OBIAD</b>	Krem z dyni z olejem lnianym 300 ml (SEL) „oszukane gołąbki” w sosie pomidorowym 250 g (GLU,PSZE,JAJ) (P) Ziemniaki puree 250 g (MLE) G	Krem z dyni z olejem lnianym 300 ml (SEL) „Gołąbki bez zawijania w lekkim sosie pomidorowym 250 g (GLU,PSZE,JAJ) (P) Ziemniaki puree 250 g (MLE) G	Krem z dyni z olejem lnianym 300 ml (SEL) „Oszukane gołąbki” w sosie pomidorowym 250 g (GLU,PSZE,JAJ) (P) Ziemniaki puree 250 g (MLE) G
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenno 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szykowa wieprzowa 70 g Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenno 1 szt– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szykowa wieprzowa 70 g Sałata 35 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Szykowa wieprzowa 70 g Sałata 35 g Herbata 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)		

<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1857,7, białko ogółem (g) 84,6, tłuszcz ogółem (g) 52,4, w tym kwasy tłuszczowe</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 1891,7, białko ogółem (g) 86,7, tłuszcz ogółem (g) , w tym 72,7 kwasy tłuszczowe</b>	<b>wartość energetyczna (kcal) 1897,4, białko ogółem (g) 75,5, tłuszcz ogółem (g) 64, w tym kwasy tłuszczowe</b>

	nasycone (g) 23,7 węglowodany ogółem (g) 276,7, w tym cukry proste (g) 33,3, błonnik pokarmowy (g) 24,7, sód (mg) 2337,5	nasycone (g) 32, węglowodany ogółem (g) 260,8, w tym cukry proste (g) 32,6, błonnik pokarmowy (g) 24,5, sód (mg) 2280,3	nasycone (g) 31,6 węglowodany ogółem (g) 236,4, w tym cukry proste (g) 25,05, błonnik pokarmowy (g) 25,1, sód (mg) 2015,7
--	---	---	--

Czwartek 25.06.2026			
	Dieta ogólna I	Dieta łatwostrawna II	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. - razowe 2 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem (50g) (RYB, JAJ) Sałata 30g Ogórek kiszony 35 g Stonecznik 5 g Herbata 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt - razowe 2 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem (50g) (RYB, JAJ) Sałata 30 g Ogórek kiszony 35 g Stonecznik 5 g Herbata 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt. Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty (50g) (MLE) Pasta jajeczna z tuńczykiem (50g) (RYB, JAJ) Sałata 30 g Ogórek kiszony 35 g Stonecznik 5 g Herbata 250 ml
<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 300 ml (SEL) Udko pieczone 100 g (GLU, PSZE)(P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka wielowarzywna 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL) Udko pieczone 100 g (GLU, PSZE)(P) Ziemniaki 250 g (G) Marchewka gotowana z masełkiem 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (SEL) Udko pieczone 100 g (GLU, PSZE)(P) Ziemniaki 250 g (G) Surówka wielowarzywna 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata 20 g Herbata 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt – razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata 20 g Herbata 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy (70g), Ogórek kiszony 35 g Sałata 20 g Herbata 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)		Jogurt naturalny 100 ml (MLE)

Podsumowanie dnia:	I	II	III
	Wartość energetyczna (kcal) 2195, białko ogółem (g) 89,7, tłuszcz ogółem (g) 75,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,4, węglowodany ogółem (g) 238,3, w tym cukry proste (g) 31,6, błonnik pokarmowy (g) 25,2, sód (mg) 2400,2	Wartość energetyczna (kcal) 1946,4, białko ogółem (g) 79, tłuszcz ogółem (g) 65,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32, węglowodany ogółem (g) 245,1, w tym cukry proste (g) 31,6, błonnik pokarmowy (g) 25,4 sód (mg) 2456,3	Wartość energetyczna (kcal) 1944,2, białko ogółem (g) 80,6, tłuszcz ogółem (g) 73,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 29,1, węglowodany ogółem (g) 247,3, w tym cukry proste (g) 29,1, błonnik pokarmowy (g) 25,3 sód (mg) 2231,6

**Piątek 26.06.2026**

	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczoną ilością łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy z czarnuszką (50g) (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa 250 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy z czarnuszką (50g) (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczywo razowe 3 szt.(GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twarożek śmietankowy z czarnuszką (50g) (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 30 g Rzepa biała 35 g Kawa zbożowa 250 ml
<b>OBIAD</b>	Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Jajko w sosie koperkowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE)(G) Ziemniaki puree 250 g(G) Surówka z marchewki i selera 150 g	Zupa koperkowa (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Jajko w sosie koperkowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE)(G) Ziemniaki puree 250 g (G) Surówka z marchewki i selera 150 g	Kapuśniak z kiszonej kapusty (SEL,GLU,PSZE) 300 ml Jajko w sosie chrzanowym 1 szt. (JAJ,GLU,PSZE,MLE)(G) Ziemniaki puree 250 g (G) Surówka z marchewki i selera 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy z żurawiną (70g) Rzepa biała 35 g Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenny 1 szt.– razowy 2 szt.(GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy z żurawiną (70g) Rzepa biała 35 g Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb razowy 3 szt. (GLU, PSZE) Masło 82% 10 g (MLE) Paszтет wieprzowy z żurawiną (70g) Rzepa biała 35 g Sałata 30 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jabłko 200 g		

<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2385.9, białko ogółem (g) 88.8, tłuszcz ogółem (g) 78, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37.3, węglowodany ogółem (g) 255.7, w tym cukry proste (g) 38, błonnik pokarmowy (g) 23.7, sód 2408.1 (mg)</b>		<b>Wartość energetyczna (kcal) 2232,5, białko ogółem (g) 94,8, tłuszcz ogółem (g) 75,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 27, węglowodany ogółem (g) 260,1, w tym cukry proste (g) 23,1, błonnik pokarmowy (g) 26,9,</b>

**Sobota 27.06.2026**

	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE) Polędwica z warzywami (50g) Parówka na ciepło 100 g. Musztarda 20 g Sałata 20 g Pomidor z cebulką 45 g Kawa zbożowa 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Pieczywo mieszane pszenne 1 szt. Pieczywo razowe 2 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE) Polędwica z warzywami (50g) Parówka na ciepło 100 g Musztarda 20 g Sałata 20 g Pomidor z cebulką 45 g Kawa zbożowa 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU,PSZ), Masto 82% 10 g (MLE) Polędwica z warzywami (50g) Parówka na ciepło 100 g Musztarda 20 g Sałata 20 g Pomidor z cebulką 45 g Kawa zbożowa 200 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa z soczewicą 300 ml (SEL), Pulpety w sosie pomidorowym 100 g (GLU,PSZE)(G) Ryż 250 g (GLU,PSZE)(G) Surówka z warzyw mieszanych 150 g	Krem z warzyw 300 ml (SEL) Pulpety w lekkim sosie pomidorowym 100 g (GLU,PSZE)(G) Ryż 250 g (GLU,PSZE)(G) Warzywa gotowane na parze 150 g	Zupa z soczewicą 300 ml (SEL) Pulpety w sosie pomidorowym 100 g (GLU,PSZE)(G) Ryż 250 g (GLU,PSZE)(G) Surówka z warzyw mieszanych 150 g
<b>KOLACJA</b>	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa (70g) Ogórek zielony 40 g Sałata 20 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb mieszany pszenno – żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa (70g) Ogórek zielony 40 g Sałata 20 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml	Chleb żytni 3 szt. (GLU, PSZE) Masto 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa (70g) Ogórek zielony 40 g Sałata 20 g Stonecznik 5 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Kefir 100 ml (MLE)		

<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2134,4,</b> <b>białko ogółem (g) 81,2,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 69,2,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,2,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 302,6,</b> <b>w tym cukry proste (g) 32,3,</b> <b>błonnik pokarmowy (g) 24,7,</b> <b>sód (mg) 2078,3</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2045,</b> <b>białko ogółem (g) 71,5,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 70,7,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 31,2,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 258,7,</b> <b>w tym cukry proste (g) 34,1,</b> <b>błonnik pokarmowy (g) 24,1,</b> <b>sód (mg) 2140</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2068,4,</b> <b>białko ogółem (g) 70,3,</b> <b>tłuszcz ogółem (g) 67,1,</b> <b>w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 30,</b> <b>węglowodany ogółem (g) 262,9,</b> <b>w tym cukry proste (g) 30,8,</b> <b>błonnik pokarmowy (g) 28,</b> <b>sód (mg) 2490</b>

**Niedziela 28.06.2026**

	<b>Dieta ogólna I</b>	<b>Dieta łatwostrawna II</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów III</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata lodowa 30 g Seler naciowy (SEL) 50 g Ogórek zielony 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Dżem owocowy 25 g Sałata lodowa 30 g Seler naciowy (SEL) 50 g Ogórek zielony 20 g Herbata z cytryną 200 ml	Zupa mleczna wg zamówienia 400 ml, (GLU, PSZ, MLE) Chleb pszenny , 1 szt., Chleb razowy 50g 2 szt. (GLU,PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Ser żółty 70 g (MLE) Guacamolle 10 g Sałata lodowa 30 g Seler naciowy (SEL) 50 g Ogórek zielony 20 g Herbata z cytryną 200 ml
<b>OBIAD</b>	Zupa koperkowa (SEL, GLU, PSZE) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 250 g (MLE, GLU, PSZE) (D) Kasza jęczmienna 250 g (GLU, PSZE) G Buraczki 200 g	Zupa koperkowa (SEL, GLU, PSZE) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 250 g (MLE, GLU, PSZE) (D) Ziemniaki 150 g (G) Buraczki 200 g	Zupa koperkowa (SEL, GLU, PSZE) Gulasz z żołądków drobiowych z warzywami 250 g (MLE, GLU, PSZE) (D) Kasza jęczmienna 250 g (GLU, PSZE) G Buraczki 200 g
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy (70g) (MLE) Sałata 30 g Ogórek zielony 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo mieszane pszenne 1 szt, - razowe 2 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy (70g) (MLE) Sałata 30 g Ogórek zielony 20 g Herbata 200 ml	Pieczywo razowe 3 szt. (GLU, PSZ), Masło 82% 10 g (MLE) Twaróg śmietankowy (70g) (MLE) Sałata 30 g Ogórek zielony 20 g Herbata 200 ml
<b>II KOLACJA</b>	Jabłko 150 g		

<b>Podsumowanie dnia:</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2081, białko ogółem (g) 79,8, tłuszcz ogółem (g) 76, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,2 węglowodany ogółem (g) 251,8, w tym cukry proste (g) 32,3, błonnik pokarmowy (g) 24,9, sód (mg) 2463,3</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2096,4, białko ogółem (g) 97,6, tłuszcz ogółem (g) 74,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 37,8, węglowodany ogółem (g) 239,06, w tym cukry proste (g) 32,6, błonnik pokarmowy (g) 23,4, sód (mg) 2548,4</b>	<b>Wartość energetyczna (kcal) 2209,8, białko ogółem (g) 94,1, tłuszcz ogółem (g) 73,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) 32,9 węglowodany ogółem (g) 256,1, w tym cukry proste (g) 29,6, błonnik pokarmowy (g) 26,4, sód (mg) 2260</b>

**1. Sposoby obróbki termicznej potraw:**

**S – smażenie**

**D – duszenie**

**G – gotowanie**

**P – pieczenie**

**2. Oznaczenia alergenów :**

**GLU PSZ – zboża zawierające gluten, pszenicę**

**SKO – skorupiaki**

**JAJ – jaja i pochodne**

**OZI – orzeszki ziemne i pochodne**

**RYB – Ryby i pochodne**

**SOJ – Soja i pochodne**

**MLE – Mleko i pochodne z laktozą**

**ORZ – orzechy włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały**

**SEL – seler i pochodne**

**GOR – Gorczyca i produkty pochodne**

**SEZ – Nasiona sezamu i pochodne**

**SO2 – Dwutlenek siarki/ siarczyny**

**ŁUB – łubin i produkty pochodne**

**MCK – Mięczaki i produkty pochodne**

**MLE b/lak – Produkty bez laktozy**

**3. Zastrzega się prawo do zmiany w jadłospisie.**