

JADŁOSPIS

DATA: PONIEDZIAŁEK 15.06.2026

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 100 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 100 g (1,6,7,9,10) Pomidor 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE

	Mandarynka 100 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 150 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 150 g Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
--	--

PODWIECZOREK

	Kefir, 2% tłuszczu 200 ml (7)
--	-------------------------------

KOLACJA

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

II KOLACJA

	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (8) Polędwica z indyka 30 g (1,6,7,9,10) Ogórek 30g Chleb razowy 35g (1)
--	---

SUMA:

E [kcal]: 2012; B[g]: 101,48; T [g]:64,20; kw. tł.[g]: 12,62; W [g]: 262,22; w tym cukry: 38,46 g; Bł. pokarm. [g]:17,25; sól [g]: 7,17;	E [kcal]: 1976; B[g]: 95,41; T [g]:73,20; kw. tł.[g]: 14,23; W [g]: 246,41; w tym cukry: 30,19 g; Bł. pokarm. [g]:33; sól [g]: 7,17;
--	--

JADŁOSPIS

DATA: WTOREK 16.06.2026

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)	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
--	--

PODWIECZOREK

	Jabłko 180 g
--	--------------

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 100 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml
---	--

II KOLACJA

	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 30 g (1,6,7,9,10) Ogórek 50 g Chleb razowy 35 g (1)
--	---

SUMA:

E [kcal]: 2054; B[g]: 82,77; T [g]: 64,80; kw. tł.[g]:16,67; W [g]: 288,33; w tym cukry[g]: 11,35; Bł. pokarm. [g]:15,47; sól [g]:3,05;	E [kcal]: 2326; B[g]: 91,16; T [g]: 79,24; kw. tł.[g]: 20,75; W [g]: 324,25; w tym cukry [g]: 41,3;Bł. pokarm. [g]:34,96; sól [g]:3,91;
---	---

JADŁOSPIS

DATA: ŚRODA 17.06.2026

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 100 g; (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 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) Polędwica z indyka 100 g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE

	Jabłko 180 g
--	--------------

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
---	---

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser twarogowy chudy 90 g (7) Rzodkiewka 100 g Chleb pszenny 100 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser twarogowy chudy 90 g (7) Rzodkiewka 100 g Chleb razowy 100 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml
---	--

II KOLACJA

	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 30 g (1,6,7,9,10) Pomidor 50 g Chleb razowy 35 g (1)
--	--

SUMA:

E [kcal]: 1820; B[g]: 104,19; T [g]:59,28; kw. tł.[g]:15,27; W [g]: 225,94; w tym cukry:39,32 g; Bł. pokarm. [g]:17,95; sól [g]: 5,49;	E [kcal]: 1876; B[g]: 102,39; T [g]:69,31; kw. tł.[g]:17,12; W [g]: 227,80; w tym cukry: 42,04 g; Bł. pokarm. [g]:34,5; sól [g]: 6,08;
--	--

JADŁOSPIS

DATA: CZWARTEK 18.06.2026

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

	Kiwi 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
--	--

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

II KOLACJA

	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser twarogowy chudy 30 g (7) Rzodkiewka 50 g Chleb razowy 35 g (1)
--	---

SUMA:

E [kcal]: 1887; B[g]: 91,35; T [g]:60,71; kw. tł.[g]: 12; W [g]: 255,72; w tym cukry: 48,08 g; Bł. pokarm. [g]:27,77; sól [g]: 5,94;	E [kcal]: 1858; B[g]: 83,94; T [g]:68,61; kw. tł.[g]: 13,32; W [g]: 246,75; w tym cukry: 42,63 g; Bł. pokarm. [g]:44,53; sól [g]: 5,13;
--	---

JADŁOSPIS

DATA: PIĄTEK 19.06.2026

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Hummus 90 g (8,10,11) Ogórek 100 g Chleb pszenny 120g (1) Serek wiejski 200 g (7) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Hummus 90 g (8,10,11) Ogórek 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE

	Jabłko 180 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; ogórek kiszony 100 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; ogórek kiszony 100 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
--	---

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

II KOLACJA

	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser twarogowy chudy 30 g (7) Rzodkiewka 50 g Chleb razowy 35 g (1)
--	---

SUMA:

E [kcal]: 1989; B[g]: 108,19; T [g]:81,62; kw. tł.[g]: 21,85; W [g]: 211,17; w tym cukry: 23,98 g; Bł. pokarm. [g]:22,86; sól [g]: 5,84;	E [kcal]: 1962; B[g]: 91,83; T [g]: 80,51; kw. tł.[g]: 17,92; W [g]: 246,41; w tym cukry: 44,64 g; Bł. pokarm. [g]: 41,75; sól [g]: 5,9;
--	--

JADŁOSPIS

DATA: SOBOTA 20.06.2026

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) Banan 120 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

	Biszkopty bez cukru 30 g (1,3,6,7,8,9)
--	--

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 100 g; ogórki kiszzone 100 g; Mus 100% banan-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 100 g; ogórki kiszzone 100 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
--	--

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

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

II KOLACJA

	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 30 g (1,6,7,9,10) Rzodkiewka 30g Chleb razowy 35g (1)
--	---

SUMA:

E [kcal]: 1877; B[g]:109,22; T [g]:47,56; kw. tł.[g]: 11,91; W [g]:263,23; w tym cukry [g]:57,71; Bł.pokarm.[g]:24,61; sól [g]: 5,53;	E [kcal]: 1853; B[g]:105,73; T [g]:59,10; kw. tł.[g]: 13,60; W [g]:243,88; w tym cukry [g]:36,23; Bł.pokarm.[g]:36,48; sól [g]: 5,71;
---	---

JADŁOSPIS

DATA: NIEDZIELA 21.06.2026

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; fasolka szparagowa gotowana 100 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; fasolka szparagowa gotowana 100 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
--	--

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 100 g (1,6,9,10) Ogórek kiszony 100 g Chleb pszenny 120 g (1) Sok pomidorowy 200 ml (9) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 80 g (1,6,9,10) Ogórek kiszony 100 g Chleb razowy 100g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml
---	---

II KOLACJA

	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 20 g (1,6,9,10) Pomidor 30 g Chleb razowy 35g (1)
--	---

SUMA:

E [kcal]: 1802; B[g]: 111,58; T [g]:54,33; kw. tł.[g]: 10,65; W [g]: 226,64; w tym cukry: 36,39 g; Bł. pokarm. [g]:22,23; sól [g]: 6,40;	E [kcal]:1860; B[g]: 112,61; T [g]:66,98; kw. tł.[g]: 14,59; W [g]: 217,57; w tym cukry: 32,05 g; Bł. pokarm. [g]:33,63; sól [g]:5,98;
--	--

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.