

JADŁOSPIS

DATA: PONIEDZIAŁEK 22.06.2026

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 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 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
--	--

PODWIECZOREK

	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)
--	-----------------------------------

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 80 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) Polędwica z indyka 80 g (1,6,7,9,10) Ogórek 100 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) Pomidor 30g Chleb razowy 35g (1)
--	--

SUMA:

E [kcal]: 1864; B[g]: 102,42; T [g]:64,20; kw. tł.[g]: 12,91; W [g]: 227,81; w tym cukry: 37,71 g; Bł. pokarm. [g]:20,20; sól [g]: 6,50;	E [kcal]: 1982; B[g]: 103,16; T [g]:74,80; kw. tł.[g]:14,81; W [g]: 239,87; w tym cukry:41,14 g; Bł. pokarm. [g]:35,83; sól [g]: 7,17;
--	--

JADŁOSPIS

DATA: WTOREK 23.06.2026

ŚNIADANIE

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

II ŚNIADANIE

	Jogurt naturalny 2% tł. 180 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
---	---

PODWIECZOREK

	Mini marchewka, surowa 150 g
--	------------------------------

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta rybna 50 g (4,9,10) Pomidor 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 50 g (4,9,10) Ogórek kiszony 100 g Chleb razowy 100 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml
---	---

II KOLACJA

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

SUMA:

E [kcal]: 1882; B[g]: 85,88; T [g]: 58,80; kw. tł.[g]:12,16; W [g]: 262,36; w tym cukry[g]:45,23; Bł. pokarm. [g]:15,03; sól [g]:3,41;	E [kcal]: 1903; B[g]: 89,75; T [g]: 63,40; kw. tł.[g]: 14,29; W [g]: 259,79; w tym cukry [g]:33,03; Bł. pokarm. [g]:36,11; sól [g]:3,86;
--	--

JADŁOSPIS

DATA: ŚRODA 24.06.2026

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) Papryka 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) Papryka 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml

II ŚNIADANIE

	Jabłko 180 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
---	---

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser gouda 30 g (7), Polędwica z indyka 30 g (1,6,7,9,10) Rzodkiewka 100 g Chleb pszenny 100 g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser gouda 30 g (7), Polędwica z indyka 30 g (1,6,7,9,10) 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 30 g Chleb razowy 35 g (1)
--	--

SUMA:

E [kcal]: 1772; B[g]:90,89; T [g]:64,43; kw. tł.[g]:13,92; W [g]: 214,83; w tym cukry:32,13 g; Bł. pokarm. [g]:20,73; sól [g]: 6,31;	E [kcal]: 1887; B[g]: 91,47; T [g]:75,67; kw. tł.[g]:16,20; W [g]: 227,34; w tym cukry:37,41g; Bł. pokarm. [g]:37,06; sól [g]: 7,21;
--	--

JADŁOSPIS

DATA: CZWARTEK 25.06.2026

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Pasta z soczewicy 100 g (9,10) 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 (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
---	---

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) Pomidor 100 g Chleb pszenny 100 g (1) Mandarynka 100 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Polędwica z indyka 80 g (1,6,7,9,10) 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) Pomidor 30 g Chleb razowy 35 g (1)
--	--

SUMA:

E [kcal]: 1811; B[g]:101,25; T [g]:52,45; kw. tł.[g]:9,81; W [g]: 244,91; w tym cukry:37,58 g; Bł. pokarm. [g]:27; sól [g]: 4,76;	E [kcal]: 1916; B[g]:101,25; T [g]:63,23; kw. tł.[g]: 11,97; W [g]: 256,41; w tym cukry: 42,95g; Bł. pokarm. [g]:43,45; sól [g]: 5,47;
---	--

JADŁOSPIS

DATA: PIĄTEK 26.06.2026

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); Ogórek 100 g Chleb razowy 120g (1) 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 kiszzonej 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 kiszzonej 150 g; 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 60 g (7) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30 g, mandarynki 100 g Chleb pszenny 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Ser twarogowy chudy 60 g (7) Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30 g Chleb razowy 120g (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]: 1852; B[g]:91,65; T [g]:70,05; kw. tł.[g]:10,74; W [g]: 218,41; w tym cukry: 23,98 g; Bł. pokarm. [g]:17,07; sól [g]: 4,21;	E [kcal]: 2123; B[g]: 102,17; T [g]: 83,70; kw. tł.[g]: 17,92; W [g]: 253,82; w tym cukry: 44,64 g; Bł. pokarm. [g]: 34,50; sól [g]:4,96;
---	---

JADŁOSPIS

DATA: SOBOTA 27.06.2026

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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

	Marchewka mini, surowa 150 g
--	------------------------------

OBIAD

Zupa porowa 250 ml (1,7,9,10) Potrawka wieprzowa 250 g (1,7,9,10); ziemniaki gotowane w wodzie 200 g; ogórki kiszzone 100 g; Mus 100% banan-jabłko 100 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; ogórki kiszzone 100 g; Kompot z mieszanki owocowej 200 ml
--	---

PODWIECZOREK

	Jabłko 180 g
--	--------------

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]: 1848; B[g]:97,04; T [g]:56,29; kw. tł.[g]: 12,32; W [g]:245,37; w tym cukry [g]:52,43; Bł.pokarm.[g]:19,05; sól [g]:7,01;	E [kcal]:831; B[g]:90,80; T [g]:64,09; kw. tł.[g]: 13,60; W [g]:240,42; w tym cukry [g]:36,23; Bł. pokarm. [g]:39,29; sól [g]:7,9;
---	--

JADŁOSPIS

DATA: NIEDZIELA 28.06 2026

ŚNIADANIE

DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Margaryna miękka 80% tł. 10 g (7) Hummus 90 g (8,10,11) Papryka czerwona 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) Papryka czerwona 100 g Chleb razowy 120g (1) Herbata czarna bez cukru 250 ml;

II ŚNIADANIE

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

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
---	---

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) 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 (1,6,9,10) 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 (1,6,9,10) Pomidor 30 g Chleb razowy 35g (1)
--	---

SUMA:

E [kcal]: 2044; B[g]:108,16; T [g]:75,70; kw. tł.[g]: 10,65; W [g]: 237,91; w tym cukry:42,46 g; Bł. pokarm. [g]:18,35; sól [g]:5,46;	E [kcal]:1902; B[g]:88,14; T [g]:76,78; kw. tł.[g]: 15,43; W [g]: 228,42; w tym cukry:33,99 g; Bł. pokarm. [g]:38,91; sól [g]:6,36;
---	---

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.