

Data: 1.04.2026 Środa		Data 2.04.2026 czwartek		Data 3.04.2026 piątek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 20g (7) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 20g (7) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Mini omleczki z jajek z zieleńią (3) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Mini omleczki z jajek z zieleńią (3) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony z zieleńią 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Ser żółty 60g (7) Ogórek zielony z zieleńią 50g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa bez zabeliania 300 ml schab smażony w panierce 150g S Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 150g	Zupa jarzynowa bez zabeliania 300 ml Schab gotowany 150g G Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g	Zupa gulaszowa lekka z indyka 300ml Udko pieczone 120g PIECZ. Ziemniaki puree 200g Mizeria z ogórka z zieleńią 100g (7)	Zupa gulaszowa lekka z indyka 300ml Udko gotowane 120g G Ziemniaki gotowane 200g Buraczki tarte 100g Sos biały 20g (7)	Zupa warzywno-ryżowa 300ml Jajko sadzone S (3) 50g Ziemniaki gotowane 200g Warzywa gotowane G 150g	Zupa warzywno-ryżowa 300ml Jajko gotowane G (3) 50g Ziemniaki gotowane 200g Warzywa gotowane G 150g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>
-----	Jogurt naturalny 100g	-----	Kiwi 90g	-----	Banan 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa 60g Papryka surowa 60g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa 60g Papryka surowa 60g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет wieprzowy 60g piecz (1,3) Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет wieprzowy 60g piecz (1,3) Ogórek zielony/kiszony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta z twarogiem i makrelą (7) Ogórek kiszony 60g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta z twarogiem i makrelą (7) 3) Ogórek zielony 60g Pomidor 60g
<u>Podsumowanie dnia:</u>	<u>Podsumowanie dnia:</u>	<u>Podsumowanie dnia:</u>	<u>Podsumowanie dnia:</u>	<u>Podsumowanie dnia:</u>	<u>Podsumowanie dnia:</u>
Wartość energetyczna [kcal]- 2694 Białko [g] 137g Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] 54 Węglowodany [g] 332 g w tym cukry [g] 12g Sód [g] 3,2g Błonnik [g] 41g	Wartość energetyczna [kcal]- 2625 Białko [g] 137g Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] 54 Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] 12g Sód [g] 3,2g Błonnik [g] 41g	Wartość energetyczna [kcal]-2408 Białko [g] 107 Tłuszcz [g] 92 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 307 g w tym cukry [g] Sód [g]2,5 Błonnik [g] 27	Wartość energetyczna [kcal]-2339 Białko [g] 93 Tłuszcz [g] 88 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 294 g w tym cukry [g] Sód [g] 2,5 Błonnik [g] 29	Wartość energetyczna [kcal]- 2212 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 75 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 282g w tym cukry [g] Sód [g]3,0 Błonnik [g] 42	Wartość energetyczna [kcal]-2110 Białko [g]112 Tłuszcz [g]75 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 269 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,0 Błonnik [g] 42

Data: 4.04.2026 sobota		Data 5.04.2026 Niedziela - I święto		Data 6.04.2026 Poniedziałek – II święto	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna z wędliną 50g G (3) Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna z wędliną 50g G (3,7) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Jajko faszerowane 50g (3) G Kiełbaska cienka biała 80g G	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Jajko faszerowane 50g (3) G Kiełbaska cienka biała 80g G	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Jajko gotowane 50g (3) G Szynka świąteczna 50g G Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Jajko gotowane 50g (3) G Szynka świąteczna 50g G Pomidor 50g Papryka surowa 50g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa wielowarzywna zabieleną z lanymi kluskami 300g (9,7,1) G Knedle z mięsem 150g G Kapusta kiszona 200g G	Zupa wielowarzywna zabieleną z lanymi kluskami 300g (9,7,1) G Knedle z mięsem 150g G Mini marchewka gotowana 200g G	Rosół z kluseczkami 300g(9,1) G Roladka pieczona z warzywami 120g piecz (9) Sos pietruszkowy 30g (7) Ziemniak z wody 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Rosół z kluseczkami 300g(9,1) G Roladka gotowana z warzywami 120g G (9) Sos pietruszkowy 30g (7) Ziemniak z wody 200g Warzywa na parze 150g	Zupa krem z białych warzyw 300g(9,7) G Rulon mięsa wieprzowego G 120g (7) Sos jasny 30g (7) Kluski śląskie 150g G (3,1) Buraczki tarte 100g G	Zupa krem z białych warzyw 300g (9,7) G Makaron kolanka 200g G (1) Mięso w sosie pomidorowym G 120g (7) Sos jasny 30g (7) Kluski śląskie 150g G (3,1) Buraczki tarte surowe 100g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>
-----	Kefir nat.- 100ml	-----	Jabłko 120g	-----	Biszkopty bez cukru 100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pieczeń rzymska 60g piecz (9,10) Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pieczeń rzymska 60g piecz (9,10) Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Galacik z warzywami (4,9)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Galacik z warzywami (4,9)	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka warzywna 150 g(G)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka warzywna 150 g(G)
<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>
Wartość energetyczna [kcal]- 2112 Białko [g] 105 Tłuszcz [g] 69 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 327 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,2 Błonnik [g] 39	Wartość energetyczna [kcal]-2193 Białko [g] 98 Tłuszcz [g] 64 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 282 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,2 Błonnik [g] 39	Wartość energetyczna [kcal]- 2325 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g]51	Wartość energetyczna [kcal]-2195 Białko [g] 118 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 280 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 48	Wartość energetyczna [kcal]- 2215 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 71w tym NKT [g] Węglowodany [g] 262 g w tym cukry [g] Sód [g] 4 Błonnik [g] 46	Wartość energetyczna [kcal]- 2273 Białko [g] 115 Tłuszcz [g] 55 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 305 g w tym cukry [g] Sód [g] 4 Błonnik [g] 37

Data: 7.04.2026 wtorek		Data 8.04.2026 środa		Data 9.04.2026 czwartek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Kiełbaska grzana 70g Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Kiełbaska grzana 70g Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Szynka konserwowa 60g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Szynka konserwowa 60g
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa pieczarkowa 300 ml (7,9) Gzik z twarogu 120g (1,7) Ziemniaki 200g Cebulka 20g	Zupa pieczarkowa 300 ml (7,9) G Gzik z twarogu 120g (1,7) Ziemniaki 200g Szczypior 20g	Zupa szpinakowa zabelana 300ml (7,9) G Kotlet wegetariański 120g S (1,3,9,10) Ziemniaki 200g Surówka z marchewki 150g	Zupa szpinakowa zabelana 300ml (7,9) G Pulpet wegetariański 120g G (1,3,9,10) Ziemniaki 200g Warzywa na parze 150g	Rosół z lanymi kluskami 300g (1,9) G Roladka ze pieczarkami w panierce S 120g (1,7) Ziemniak 200g Buraczki gotowana tarte 120g G	Rosół z lanymi kluskami 300g (1,9) G Roladka ze pieczarkami gotowana G 120g (7) Ziemniak 200g Buraczki surowe tarte 120g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>
-----	Kisiel -150g	-----	Kiwi 90g	-----	Jog nat- 150g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna 60g (1,3,7) G Pomidor 50g Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta jajeczna 60g (1,3,7) G Pomidor 50g Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta warzywna 60g (7,9,10) G Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta warzywna 60g (7,9,10) G Ogórek zielony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 50g (7) Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 50g (7) Pomidor 50g
<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>
Wartość energetyczna [kcal]- 2175 Białko [g] 108 Tłuszcz [g] 71 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 305 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,1 Błonnik [g] 47	Wartość energetyczna [kcal]- 2203 Białko [g] 105 Tłuszcz [g] 964 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 260 g w tym cukry [g] Sód [g]4,1 Błonnik [g] 53	Wartość energetyczna [kcal]- 2255 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 320 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 46	Wartość energetyczna [kcal]-2056 Białko [g] 107 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 240g w tym cukry [g] Sód [g] 4,5 Błonnik [g] 49	Wartość energetyczna [kcal]-2275 Białko [g]92 Tłuszcz [g] 67 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 289 g w tym cukry [g] Sód [g]4,4 Błonnik [g] 48	Wartość energetyczna [kcal]-2245 Białko [g] 110 Tłuszcz [g] 67 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 270 g w tym cukry [g] Sód [g] 4,4 Błonnik [g] 50

<b>Data 10.04.2026 piątek</b>	
<b>1.Dieta Podstawowa</b>	<b>2.Dieta lekka/cukrzyca*</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z suszonym pomidorem i kurkumą 100g (7)	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z suszonym pomidorem i kurkumą 100g (7)
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa jarzynowa zabelana 300ml (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym z cebulką 120g S Pyzy 200g G Warzywa na parze 200g G	Zupa jarzynowa zabelana 300ml (7,9) G Sztuka mięsa wieprzowego w sosie własnym 120g D Pyzy 200g G Warzywa na parze 200g G
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek*</b>
-----	Pomarańcza -100g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g Papryka surowa 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g
<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>
Wartość energetyczna [kcal]-2235 Białko [g] 92 Tłuszcz [g] 68,2 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 285 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,9 Błonnik [g] 48	Wartość energetyczna [kcal]-2215 Białko [g] 118 Tłuszcz [g] 68,2 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 279 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,9 Błonnik [g] 51

#### WYKAZ ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

**UWAGA:** warzywa w śniadaniach/kolacjach/obiadach mogą występować zamiennie wg sezonowości.

| Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie |

**Sposób obróbki termicznej:** P-parowanie Piecz-pieczenie G-gotowanie D-duszenie S-smażenie

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

