

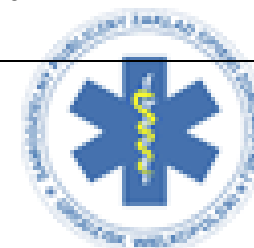
Data: 1.07.2026 Środa		Data 2.07.2026 czwartek		Data 3.07.2026 piątek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250g Płatki owsiane 200g Chleb mieszany 100g Masło 15g Twaróg półtłusty 100g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g Płatki owsiane 200g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Twaróg półtłusty 100g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g Kasza manna 200g Chleb mieszany 100g Masło 15g Jajko gotowane 50g Ogórek zielony z zieleniną 50g	Kawa zbożowa 250g Kasza manna 200g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Jajko gotowane 50g Ogórek zielony z zieleniną 50g	Kawa zbożowa 250g Zupa mleczna 2 00g Chleb mieszany 100g Masło 15g Wędlina drobiowa 60g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g Zupa mleczna 200g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Wędlina drobiowa 60g Pomidor 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet w s. koperkowym 100g Kluski lane 150g Surówka z marchewki 150g	Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet w s. koperkowym 100g Kasza gryczana 150g Surówka z marchewki 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml Udko pieczone 150g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml Udko gotowane 150g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Ziemniaki gotowane 200g	Zupa warzywna 300ml Wątróbka smażona 120g Cebulka smażona 20g Ziemniaki puree 200g Buraczki tarte z jabłkiem 100g	Zupa warzywna 300ml Wątróbka duszona/got. 120g Ziemniaki gotowane 200g Buraczki tarte 100g Sos biały 20g
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Jogurt naturalny 100g	-----	Kiwi 90g	-----	Jabłko 120g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g Masło 15g Paszтет wieprzowy 60g Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Paszтет wieprzowy 60g Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g Masło 15g Wędlina wieprzowa 60g Papryka z zieleniną 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Wędlina wieprzowa 60g Papryka z zieleniną 50g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g Masło 15g Sałatka ziemniaczana z warzywami 150g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Sałatka ziemniaczana z warzywami 150g
<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 Sól [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 Sól [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] Sól [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] Sól [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] Sól [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] Sól [g] 3,0 Błonnik [g] 42



Data: 4.07.2026 sobota		Data 5.07.2026 niedziela		Data 6.07.2026 poniedziałek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250g Płatki owsiane 200g Chleb mieszany 100g Masło 15g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g	Kawa zbożowa 250g Płatki owsiane 200g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g	Kawa zbożowa 250g Kasza manna 200g Chleb mieszany 100g Masło 15g Ser żółty 40g Rzodkiewka 10g	Kawa zbożowa 250g Kasza manna 200g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Ser żółty 40g Rzodkiewka 10g	Kawa zbożowa 250g Zupa mleczna 2 00g Chleb mieszany 100g Masło 15g Pasta z pieczonych warzyw 60g Papryka 40g	Kawa zbożowa 250g Kasza manna 200g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Pasta z pieczonych warzyw 60g Papryka 40g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz ukraiński 300 ml Pierogi z zimniakami i serem – 250g	Barszcz ukraiński 300 ml Pierogi z zimniakami i serem – 250g	Zupa krupnik warzywny z mięsem 300ml Duszona sztuka mięsa w sosie brokułowym 120g Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 200g	Zupa krupnik warzywny z mięsem 300ml Gotowana sztuka mięsa w sosie brokułowym 120g Ziemniaki 150g Surówka wiosenna 200g	Zupa zabelana koperkowa 300ml Jajko sadzone Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 200g	Zupa zabelana koperkowa 300ml Jajko sadzone Ziemniaki 150g Marchewka z groszkiem 200g
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Jogurt naturalny 100g	-----	Mandarynka – 90g	-----	Kisiel owocowy bez cukru 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g Masło 15g Pieczeń rzymska 60g Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Pieczeń rzymska 60g Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g Masło 15g Serek topiony 20g Wędlina 40g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Serek topiony 20g Wędlina 40g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 40g Serek topiony 20g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Pasta rybna z jajkiem 40g Serek topiony 20g
<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] Sól [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] Sól [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] Sól [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] Sól [g] 4,5 Błonnik [g] 48	Wartość energetyczna [kcal]- 2215 Białko [g] 109 Tłuszcz [g] 71 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 262 g w tym cukry [g] Sól [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] Sól [g] 4 Błonnik [g] 37



Data: 7.07.2026 wtorek		Data 8.07.2026 środa		Data 9.07.2026 czwartek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*	1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250g Płatki owsiane 200g Chleb mieszany 100g Masło 15g Twaróg półtłusty 100g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g Płatki owsiane 200g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Twaróg półtłusty 100g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g Kasza manna 200g Chleb mieszany 100g Masło 15g Parówka 80g Ogórek/papryka/pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g Kasza manna 200g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Parówka 80g Ogórek/papryka/pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g Zupa mleczna 200g Chleb mieszany 100g Masło 15g Serek kanapkowy z dodatkiem 40 Ogórek i rzodkiewka- 40g	Kawa zbożowa 250g Kasza manna 200g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Serek kanapkowy z dodatkiem 40g Ogórek i rzodkiewka- 40g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana 300ml Pulpet w s. koperkowym 120g Kluski lane -150g Buraczki tarte – 200g	Zupa ziemniaczana 300ml Pulpet w s. koperkowym 120g Kluski lane -100g Buraczki tarte – 150g	Rosół z makaronem 300g Kotlet mielony wiosenny 120g Ziemniak 200g Surówka z kapusty pekińskiej 200g	Rosół z makaronem 300g Kotlet mielony wiosenny 120g Ziemniak 150g Surówka z kapusty pekińskiej 200g	Zupa krem z cukinii i ziemniaka 300ml Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym 120g Kasza kuskus -200g Surówka z buraczków z olejem 200g	Zupa krem z cukinii i ziemniaka 300ml Duszony gulasz wieprzowy w sosie pomidorowym 120g Kasza kuskus -150g Surówka z buraczków z olejem 200g
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Jogurt 100g	-----	Jabłko -100g	-----	Kiwi 90g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g Masło 15g Galaretką wieprzowa/drobiowa z warzywami 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Galaretką wieprzowa/drobiowa z warzywami 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g Masło 15g Wędlina wieprzowa/drobiowa-40g Pomidor 40g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Wędlina wieprzowa/drobiowa-40g Pomidor 40g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g Masło 15g Pasta jajeczna 60g Pomidor/ogórek/papryka 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Pasta jajeczna 60g Pomidor/ogórek/papryka 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] Sól [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] Sól [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] Sól [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] Sól [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] Sól [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] Sól [g] 4,4 Błonnik [g] 50



Data 10.07.2026 piątek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250g Płatki owsiane 200g Chleb mieszany 100g Masło 15g Wędlina wieprzowa/drobiowa-50g Ogórek 40g	Kawa zbożowa 250g Płatki owsiane 200g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Wędlina wieprzowa/drobiowa-50g Ogórek 40g
Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa 300 ml Sos koperkowy z jajkiem gotowanym 120g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 200g	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos koperkowy z jajkiem gotowanym 120g Ziemniaki 150g Marchewka gotowana al. dente 150g
Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Budyń -150ml
Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g Masło 15g Sałatka jarzynowa 150g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g Masło 15g Sałatka jarzynowa 150g
<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] Sól [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] Sól [g] 3,9 Błonnik [g] 51

*Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

UWAGI:

- warzywa w śniadaniach/kolacjach/obiadach mogą występować zamiennie wg sezonowości.
- Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie

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

ALERGENY: 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13 | opis w wykazie |

