

Data: 11.07.2026r. sobota		Data 12.07.2026 niedziela		Data 13.07.2026 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 (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -Kaszka manna 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina drobiowa/wieprzowa 60g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek zielony z zieleciną 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna z ryżem 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g (7) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek zielony z zieleciną 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet w s. koperkowym 100g (7,3) G Kluski lane 150g (1,3) Surówka z letnia 150g	Zupa ziemniaczana 300 ml Pulpet w s. koperkowym 100g (7,3) G Kasza gryczana 150g (1) Marchewka gotowana 150g	Rosół z makaronem 300ml Potrawka z kurczaka 150g G Sos biały 30g G (7) Marchewka z groszkiem z wody G 100g Ryż gotowany 200g G	Rosół z makaronem 300ml Potrawka z kurczaka 150g G Sos biały 30g G (7) Marchewka z groszkiem z wody G 100g Ryż gotowany 200g G	Zupa grysikowa 300ml Kawałki kurczaka w sosie warzywnym 150g G (7) Kluski kładzione 200g Surówka z cukinii 100g G	Zupa grysikowa 300ml Kawałki kurczaka w sosie białym 150g G (7) Kluski kładzione 200g Buraczki surowe tarte 100g
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Jogurt naturalny 100g	-----	Kiwi 90g	-----	Pomarańcza 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7)	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka z warzywami i kuskusem 150g (1,7,9) G	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka z warzywami i kuskusem 150g (1,7,9) G	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina kanapkowa 60g Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina kanapkowa 60g Ogórek kiszony 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]- 2756 Białko [g] 136 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,6 Błonnik [g]35	Wartość energetyczna [kcal]- 2654 Białko [g] 139 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g] 3,6 Błonnik [g] 32

Data: 14.07.2026r. wtorek		Data 15.07.2026 środa		Data 16.07.2026 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 (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Parówka wieprzowa 70g G Papryka 50g Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Parówka cielęca 70g G Pomidor 50g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek zielony z zieleniną 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) Ogórek zielony z zieleniną 50g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa barszcz biały zabieleny 300ml G (7,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 150g Ryż gotowany 200g G	Zupa barszcz biały zabieleny 300ml G (7,9) Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z warzywami 150g Ryż gotowany 200g G	Zupa pomidorowa –krem z pietruszka 300 ml (9) G Gołąbki bez zawijania z warzywami korzeniowymi 150g G (1,3,7,9) Ziemniak puree 200 g G (7)	Zupa pomidorowa –krem z pietruszka 300 ml (9) G Gołąbki bez zawijania z warzywami korzeniowymi 150g G (1,3,7,9) Ziemniak puree 200 g G (7)	Zupa z białych warzyw zabieleny – 300g G (7,9) Klops mielony 120g S ((1,3,6) Ziemniak puree 200 g G (7) Mizeria 100g (7)	Zupa z białych warzyw zabieleny – 300g G (7,9) Klops gotowany 120g G ((1,3,6) Ziemniak puree 200 g G (7) Warzywa na parze 100g G
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Herbatniki bez cukru 80g	-----	Kiwi 90g	-----	Jogurt naturalny 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasztecik drożdżowy z nadzieniem warzywnym 130g PIECZ (1,3,7,11) Zielenina 30g Pomidor 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasztecik drożdżowy z nadzieniem warzywnym 130g PIECZ (1,3,7,11) Zielenina 30g Pomidor 50g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 60g (7) Zielenina 30g Pomidor 50g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 60g (7) Zielenina 30g Pomidor 50g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina kanapkowa 60g Ogórek kiszony 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina kanapkowa 60g Ogórek kiszony 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]- 2026 Białko [g] 119 Tłuszcz [g] 61 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g]2,1 Błonnik [g]33	Wartość energetyczna [kcal]-2034 Białko [g]117,5 Tłuszcz [g]59 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g]2,1 Błonnik [g]27	Wartość energetyczna [kcal]-2137 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 77 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 236 g w tym cukry [g] Sód [g]2,6 Błonnik [g] 21	Wartość energetyczna [kcal]-1986 Białko [g]103 Tłuszcz [g] 63 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 241 g w tym cukry [g] Sód [g]2,6 Błonnik [g]24	Wartość energetyczna [kcal]-1999 Białko [g]112 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 329 g w tym cukry [g] Sód [g]3,5 Błonnik [g]29	Wartość energetyczna [kcal]-1950 Białko [g]113 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 339 g w tym cukry [g] Sód [g]3,5 Błonnik [g]27

Data: 17.07.2026r. piątek		Data 18.07.2026 sobota		Data 19.07.2026 niedziela	
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 (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Pasta warzywna z tuńczykiem 80g (4,7) Zielenina 30g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Pasta warzywna z tuńczykiem 80g (4,7) Zielenina 30g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Sałata 30g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g (7) Sałata 30g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina mielonka tyrolska 60g Ogórek kiszony 60g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Wędlina mielonka tyrolska 60g Ogórek kiszony 60g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z grzankami 300g G (9,7) Ziemniaki gotowane 200g Ryba smażona biała 130G S (1,3,7) Surówka z kapusty kiszonej 150g	Zupa pomidorowa z grzankami 300g G (9,7) Ziemniaki gotowane 200g Ryba na parze bez panierki 130 P Warzywa na parze 100g	Zupa jarzynowa z kluskami lanymi 300g G (1,3,7) Mięso mielone z warzywami korzeniowymi w sosie własnym 120g G (9) Makaron G 200g (1)	Zupa jarzynowa z kluskami lanymi 300g G (1,3,7) Mięso mielone z warzywami korzeniowymi w sosie własnym 120g G (9) Makaron G 200g (1)	Rosół z makaronem 300g G (1,9) Udko pieczone 120g PIECZ. Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g	Rosół z makaronem 300g G (1,9) Udko parowane 120g P Ziemniaki gotowane 200g Warzywa gotowane 100g G
Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*	Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Jabłko 100g	-----	Kiwi 90g	-----	Kefir naturalny 100g
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 60g (7) Zielenina 30g Papryka 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Ser żółty 60g (7) Zielenina 30g Pomidor 60g	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Galacik drobiowy z warzywami 80g (3,9)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Galacik drobiowy z warzywami 80g (3,9)	Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет warzywny z soczewicy (6,9,11.3) 80g PIECZ. Zielenina 30g Papryka 60g	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Paszтет warzywny z soczewicy (6,9,11.3) 80g PIECZ. Zielenina 30g 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]- 2132 Białko [g]125 Tłuszcz [g] 68 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 239 g w tym cukry [g] Sód [g]5,1 Błonnik [g]32	Wartość energetyczna [kcal]-2007 Białko [g]123 Tłuszcz [g] 63w tym NKT [g] Węglowodany [g] 227 g w tym cukry [g] Sód [g]5,1 Błonnik [g]26	Wartość energetyczna [kcal]-2082 Białko [g]110 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g]4,9 Błonnik [g]28	Wartość energetyczna [kcal]-1988 Białko [g]114 Tłuszcz [g] 94 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 319 g w tym cukry [g] Sód [g]4,9 Błonnik [g]25	Wartość energetyczna [kcal]-1937 Białko [g]101 Tłuszcz [g] 66 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 219 g w tym cukry [g] Sód [g] 5,1 Błonnik [g]31	Wartość energetyczna [kcal]-2005 Białko [g]103 Tłuszcz [g] 65 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 229 g w tym cukry [g] Sód [g] 5,1 Błonnik [g] 28

Data 20.07.2026 poniedziałek	
1.Dieta Podstawowa	2.Dieta lekka/cukrzyca*
Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G (1,7) Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 60g (7) Zielenina 30g Pomidor 60g	Kawa zbożowa 250g (1,7) Zupa mleczna -płatki owsiane 200g G(1,7) Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Serek topiony 60g (7) Zielenina 30g Pomidor 60g
Obiad	Obiad
Zupa jarzynowa 300 g G (7,9) Wątróbka drobiowa smażona 120g S (1) Kluski śląskie 200g G (1,3) Sos jasny 20g (1) Ogórek kiszony 100g G	Zupa jarzynowa 300 g G (7,9) Wątróbka drobiowa parowana 120g P (1) Kluski śląskie 200g G (1,3) Sos jasny 20g (1) Warzywa na parze 100g G
Podwieczorek	Podwieczorek*
-----	Pomarańcza 100g
Kolacja	Kolacja
Herbata 250g Chleb mieszany 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka warzywna 120g G (3,7,9)	Herbata 250g Chleb pszenny/IG 100g (1) Masło 15g(7) Sałatka warzywna 120g G (3,7,9)
<u>Podsumowanie dnia</u>	<u>Podsumowanie dnia</u>
Wartość energetyczna [kcal]-2137 Białko [g] 112 Tłuszcz [g] 77 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 236 g w tym cukry [g] Sód [g]4,6 Błonnik [g] 25	Wartość energetyczna [kcal]- 2056 Białko [g] 115 Tłuszcz [g] 96 w tym NKT [g] Węglowodany [g] 274 g w tym cukry [g] Sód [g]4,6 Błonnik [g]20

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.

