

**Jadłospis od dnia 09.06.2026r do dnia 18.06.2026r.**

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                          | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                            |
|------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>WTOREK 09.06.2026 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g (1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Ogórek ziel. 50g (-) | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Pomidor 50g (-) |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    | Pieczywo chrupkie (1)                                                                                                                                                            |
|                              | Obiad     | Zupa fasolowa 350g (9)<br>Sos szpinakowo - serowy z kurczakiem 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sał. z buraczków 150g (-)<br>Kompot 250g (-)                                                             | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Sos szpinakowo – serowy z kurczakiem 250g (1,7)<br>Makaron 300g (1)<br>Sał. z buraczków 150g (-)<br>Kompot 250g (-)                                  | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Sos szpinakowo – serowy z kurczakiem 250g (1,7)<br>Makaron pełnoziarnisty 300g (1)<br>Sał. z buraczków 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g (-)        |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro – smak” 1szt. (7)<br>Sałatka gyros 50g (3,10)                                                                | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro – smak” 1szt. (7)<br>Sałatka gyros 50g (3,10)                                                          | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro – smak” 1szt. (7)<br>Sałatka gyros 50g (3,10)                                                         |
|                              | PN        | Jogurt nat. - 1szt. (7)                                                                                                                                                                                   | Jogurt nat. - 1szt. (7)                                                                                                                                                            | Jogurt nat. - 1szt. (7)                                                                                                                                                          |
|                              |           | E: 2527 kcal; B:101,09 g;T:82,52g w tym kw.tł.nasy: 39,69g; W: 309,38g,cukry:53,12g; Bł: 35,24g, sól:5,53g                                                                                                | E: 2654 kcal; B:99,45g;T:80,12g w tym kw.tł.nasy: 39,77g; W: 343,00 g w tym cukry: 50,32g; Bł: 20,78g, sól:4,94g.                                                                  | E: 2600 kcal; B:100,53 g;T:75,04g w tym kw.tł.nasy: 39,79g;W: 340,82g w tym cukry: 35,91g; Bł: 40,52 g, sól:4,96g.                                                               |

|                      |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                          | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                    | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚRODA 10.06.2026 rok | Śniadanie | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Pomidor 50g (-)        | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Pomidor 50g (-)                     | Zupa ml. z makaronem. 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka biała 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Pomidor 50g (-)                              |
|                      | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                       | Krakersy 1szt. (1)                                                                                                                                                                                             |
|                      | Obiad     | Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,9)<br>Schab duszony 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sałata ze śmietaną 100g (7)<br>Marchewka mini got. 100g (1)<br>Kompot 250g(-)     | Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,9)<br>Schab duszony 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sałata ze śmietaną 100g (7)<br>Marchewka mini got. 100g (1)<br>Kompot 250g(-) | Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,3,9)<br>Schab duszony 80g (-)<br>W sosie własnym 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sałata ze śmietaną 100g (7)<br>Marchewka mini got. 100g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                      | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Parówka drobiowa 1szt. (-)<br>Sał. z roszponki z pomidorem, fetą i pestkami słonecznika 50g (7) | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Parówka drobiowa 1szt. (-)<br>Sał. z roszponki z pomidorem, fetą i pestkami słonecznika 50g (7)              | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Parówka drobiowa 1szt. (-)<br>Sał. z roszponki z pomidorem, fetą i pestkami słonecznika 50g (7)                        |
|                      | PN        | Sok pomidorowy b/c – 1szt. (-)                                                                                                                                                                            | Sok pomidorowy b/c – 1szt. (-)                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy b/c – 1szt. (-)                                                                                                                                                                                 |
|                      |           | E: 2105 kcal; B:78,16g;T:68,55g w tym kw.tł.nasy:35,55g; W: 278,55g w tym cukry: 44,23g; Bł: 31`,88g, sól: 4,98g.                                                                                         | E: 2153 kcal; B:83,69g;T:68,00g w tym kw.tł.nasy:35,54g; W: 280,06g w tym cukry: 42,07g; Bł: 23,37g, sól:4,93g                                                                                        | E: 2340 kcal; B:81,31g;T:82,98g w tym kw.tł.nasy:38,26g; W: 292,05g w tym cukry: 34,32g; Bł: 40,17g, sól:4,95g                                                                                                 |

|                                |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                          | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                       | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                        |
|--------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK 11.06.2026 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Powidła 30g (-)<br>Papryka 50g (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Powidła 30g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Pasta warzywna 1szt. (6,9,10)<br>Pomidor 50g (-) |
|                                | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                 | Wędlina 50g (-)                                                                                                                                                                              |
|                                | Obiad     | Zupa koperkowa z makaronem 350g (1,9)<br>Kurczak pieczony 100g (-)<br>Sos pieczeniowy 150g (1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z warzyw 150g (7,9)<br>Kompot 250g(-)                               | Zupa koperkowa z makaronem 350g (1,9)<br>Kurczak gotowany 100g (-)<br>Sos potrawkowy 150g (1,3)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z warzyw 150g (7,9)<br>Kompot 250g(-)             | Zupa koperkowa z makaronem 350g (1,9)<br>Kurczak gotowany 100g (-)<br>Sos potrawkowy 150g (1,3)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z warzyw 150g (7,9)<br>Herbata owocowa 250g(-)                 |
|                                | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Sałatka z kalafiora 50g (3,9)                              | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Galaretka warzywna 1szt. (3,9)<br>Sałatka z kalafiora 50g (3,9)                  | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Galaretka warzywna 1szt. (3,9)<br>Sałatka z kalafiora 50g (3,9)                                |
|                                | PN        | Kefir - 1szt. (7)                                                                                                                                                                                | Kefir - 1szt. (7)                                                                                                                                                               | Kefir- 1szt. (7)                                                                                                                                                                             |
|                                |           | E: 2254 kcal; B:77,63g;T:77,56g w tym kw.tł.nasy:41,98g; W:291,04g w tym cukry: 70,35g; Bł: 34,60g, sól:4,45g.                                                                                   | E: 2253 kcal; B:81,79 g;T:76,23gw tym kw.tł.nasy:35,58g; W:299,99g w tym cukry: 69,99g; Bł: 28,19g, sól:4,70g.                                                                  | E: 2268 kcal; B:91,91g;T:82,22 gw tym kw.tł.nasy:35,29g; W:279,94g w tym cukry: 45,78g; Bł: 48,72g, sól:5,75g.                                                                               |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                     | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                        |
|------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PIĄTEK 12.06.2026 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sałata 10g (-)<br>Banan 1szt. (-)        | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sałata 10g (-)<br>Banan 1szt. (-)      | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomarańcza 1szt. (-) |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy 1szt. (-)                                                                                                                                                                     |
|                              | Obiad     | Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9)<br>Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Ciastko – muszelka 1szt. (1,3)                                                      | Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9)<br>Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Ciastko – muszelka 1szt. (1,3)                                    | Zupa pomid. z makaronem 350g (1,9)<br>Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 100g (7)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)<br>Budyń b/c 150g (7)                                      |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z ryby wędzonej i pora 50g (3,4)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Pomidor z koperkiem, pestkami słonecznika i dyni 50g (-) | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (3,4,9)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Pomidor z koperkiem, pestkami słonecznika i dyni 50g (-) | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z tuńczyka i warzyw 50g (3,4,9)<br>Serek „deliser” 17g (7)<br>Pomidor z koperkiem, pestkami słonecznika i dyni 50g (-) |
|                              | PN        | Deser mleczny kaszka z owocem -1szt. (1,7)                                                                                                                                                                      | Deser mleczny kaszka z owocem – 1szt. (1,7)                                                                                                                                                   | Mus owocowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                                  |
|                              |           | E: 2762 kcal; B:77,88g;T:104,21g w tym kw.tł.nasy49,46g; W:354,73g w tym cukry: 80,59g; Bł: 32,13g, sól:5,92g                                                                                                   | E: 2718 kcal; B:78,92g;T:82,34gw tym kw.tł.nasy:39,45g; W:380,30g w tym cukry: 81,00g; Bł: 19,91g, sól:4,82g.                                                                                 | E: 2334 kcal; B:85,75g;T:93,32g w tym kw.tł.nasy:50,96g; W: 247,69g w tym cukry: 45,13g; Bł: 48,92g, sól:6,95g                                                                               |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                           | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                      | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                     |
|------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SOBOTA 13.06.2026 rok</b> | Śniadanie | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g<br>Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Sałata lodowa 10g (-) | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g<br>Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Sałata lodowa 10g (-)               | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa śląska drobiowa 2szt. (-)<br>Paszтетowa drobiowa 40g (-)<br>Sałata lodowa 10g (-)                       |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                            |
|                              | Obiad     | Botwinka 350g (1,7,9)<br>Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3)<br>Sos pomidorowy 150g (1,7)<br>Ryż 300g (-)<br>Surówka z selera , orzechów i brzoskwini 150g (8,9)<br>Kompot 250g(-)    | Botwinka 350g (1,7,9)<br>Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3)<br>Sos pomidorowy 150g (1,7)<br>Ryż 300g (-)<br>Surówka z selera , orzechów i brzoskwini 150g (8,9)<br>Kompot 250g(-) | Botwinka 350g (1,7,9)<br>Pulpet wieprzowy got. 80g (1,3)<br>Sos pomidorowy 150g (1,7)<br>Ryż pełnoziarnisty 300g (-)<br>Surówka z selera , orzechów 150g (8,9)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa krakowska 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka z brokuła 50g (3,9)           | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa krakowska 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka z brokuła 50g (3,9)                         | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa krakowska 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka z brokuła 50g (3,9)                                     |
|                              | PN        | Baton twarogowy - 1szt. (7)                                                                                                                                                       | Baton twarogowy - 1szt. (7)                                                                                                                                                    | Ciastko b/c - 1szt. (1)                                                                                                                                                                   |
|                              |           | E: 2415 kcal; B:91,17g;T:88,02g w tym kw.tł.nasy:48,26g; W: 286,30g w tym cukry: 55,50g; Bł: 21,08g, sól:4,93g                                                                    | E: 2483 kcal; B:97,53g;T:87,33g w tym kw.tł.nasy:48,26g; W: 292,51g w tym cukry: 50,89g; Bł: 24,88g, sól:4,94g.                                                                | E: 2436 kcal; B:92,53g;T:86,15g w tym kw.tł.nasy:47,41g; W: 301,32g w tym cukry: 40,32g; Bł: 49,75g, sól:5,61g                                                                            |

|                                 |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                              | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                    | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                 |
|---------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NIEDZIELA 14.06.2026 rok</b> | Śniadanie | Kakao 250g (7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Pasta z jajka z ziel. 50g (3)<br>Dżem 25g (-)<br>Pomidor 50g (-)                                     | Kakao 250g (7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka z ziel. 50g (3)<br>Dżem 25g (-)<br>Pomidor 50g (-)                                             | Kakao 250g (7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka z ziel. 50g (3)<br>Szynka kon. 40g (-)<br>Pomidor 50g (-)                                                |
|                                 | IIŚ       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              | Krakersy - 1szt. (1)                                                                                                                                                                  |
|                                 | Obiad     | Zupa z ziel. warzyw 350g (1,9)<br>Placki z kurczaka dusz. z warzywami 80g (3,9)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Kapusta czerwona got.150g (-)<br>Kompot 250g(-)<br>Jabłko 1szt. (-)   | Zupa z ziel. warzyw 350g (1,9)<br>Placki z kurczaka dusz. z warzywami 80g (3,9)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Marchewka got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-)<br>Jabłko 1szt. (-) | Zupa z ziel. warzyw 350g (1,9)<br>Placki z kurczaka dusz. z warzywami 80g (3,9)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Marchewka got. 150g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)<br>Jabłko 1szt. (-) |
|                                 | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7)<br>Kiełbasa biała cienka 1szt. (-)<br>Sał. jarzynowa 50g (3,9) | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7)<br>Kiełbasa biała cienka 1szt. (-)<br>Sał. jarzynowa 50g (3,9)          | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Twarożek z ziel. pietruszką 50g (7)<br>Kiełbasa biała cienka 1szt. (-)<br>Sał. jarzynowa 50g (3,9)                    |
|                                 | PN        | Baton owocowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                        | Baton owocowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                | Baton owocowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                         |
|                                 |           | E: 2249 kcal; B:76,35g;T:70,35g w tym kw.tł.nasy:30,97g; W:297,35g w tym cukry: 69,06g; Bł: 39,42g, sól:4,49g                                                                        | E: 2297 kcal; B:77,80g;T:71,88gw tym kw.tł.nasy:30,96g; W:300,86g w tym cukry: 65,90g; Bł: 30,91g, sól:4,50g.                                                                | E: 2542 kcal; B:79,84g;T:95,26gw tym kw.tł.nasy:37,20g; W:310,050g w tym cukry: 49,89g; Bł: 47,51g, sól:4,52g.                                                                        |

|                                  |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                          | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                             |
|----------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PONIEDZIAŁEK 15.06.2026r.</b> | Śniadanie | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa szynkowa 40g (-)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sałata 10g (-) | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 20g (7)<br>Kiełbasa szynkowa 40g (-)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sałata 10g (-) | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 20g (7)<br>Kiełbasa szynkowa 40g (-)<br>Serek „gouda” 17g (7)<br>Sałata 10g (-) |
|                                  | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    | Serek „homogenizowany” 1szt. (7)                                                                                                                                                  |
|                                  | Obiad     | Zupa jarzynowa 350g (1,9)<br>Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Sur. z białej kap. 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                                                                | Zupa jarzynowa 350g (1,9)<br>Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Cukinia dusz. z marchewką 150g (1)<br>Kompot 250g(-)                                    | Zupa jarzynowa 350g (1,9)<br>Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Sur. z białej kap. 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                 |
|                                  | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z mięsa got. z szczypiork. 80g (3)<br>Sał. z ciecioriki 50g (3)<br>Ogórek ziel. 50g (-)                         | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z mięsa got. z szczypiork. 80g (3)<br>Sał. z ciecioriki 50g (3)<br>Pomidor 50g (-)                          | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z mięsa got. z szczypiork. 80g (3)<br>Sał. z ciecioriki 50g (3)<br>Pomidor 50g (-)                          |
|                                  | PN        | Deser mleczny - 1szt. (7)                                                                                                                                                                               | Deser mleczny - 1szt. (7)                                                                                                                                                          | Baton owocowy b/c - 1szt. (-)                                                                                                                                                     |
|                                  |           | E: 2134 kcal; B:86,49g;T:61,78g w tym kw.tł.nasy:29,26g; W:286,14g w tym cukry: 49,07g; Bł: 33,53g, sól:4,68g                                                                                           | E: 2117 kcal; B:91,22g;T:60,09gw tym kw.tł.nasy:29,00g; W:279,91g w tym cukry: 41,50g; Bł: 22,74g, sól:4,65g.                                                                      | E: 2147 kcal; B:92,43g;T:69,00gw tym kw.tł.nasy:34,77g; W:270,15g w tym cukry: 35,15g; Bł: 40,49g, sól:4,75g                                                                      |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                        | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                  | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                         |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>WTOREK 16.06.2026 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „wiejski” 1szt. (7)<br>Miód 25 g (-)<br>Sałata lodowa 10g (-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek „wiejski” 1szt. (7)<br>Miód 25 g (-)<br>Sałata lodowa 10g (-)  | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 20g (7)<br>Serek „wiejski” 1szt. (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Sałata lodowa 10g (-)  |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            | Biszkopty b/c (1)                                                                                                                                                             |
|                              | Obiad     | Zupa szpinakowa 350g (1,9)<br>Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Fasolka szp. got. 100g (1)<br>Mizeria 100g (7)<br>Kompot 250g(-)                                   | Zupa szpinakowa 350g (1,9)<br>Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Fasolka szp. got. 100g (1)<br>Sur. z warzyw 100g (7,9)<br>Kompot 250g(-)       | Zupa szpinakowa 350g (1,9)<br>Kotlet z jajka dusz. 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Fasolka szp. got. 100g (1)<br>Sur. z warzyw 100g (7,9)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paprykarz 100g (4)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Sałata z pomidorem, rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)                | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paprykarz warzywny 1szt. (6)<br>Szynka got. 40g (-)<br>Sałata z pomidorem, rzodkiewką i kukurydzą 50g (-) | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paprykarz warzywny 1szt. (6)<br>Szynka got. 40g (-)<br>Sałata z pomidorem, rzodkiewką i kukurydzą 50g (-)     |
|                              | PN        | Sok pomidorowy b/ c - 1szt. (-)                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy b/ c - 1szt. (-)                                                                                                                                            | Sok pomidorowy b/ c - 1szt. (-)                                                                                                                                               |
|                              |           | E: 2406 kcal; B:77,02g;T:68,44g w tym kw.tł.nasy:35,29g; W:251,42g w tym cukry: 47,97g; Bł: 31,38g, sól:5,87g.                                                                                 | E: 2409kcal; B:86,96g;T:68,22gw tym kw.tł.nasy:35,29g; W:264,69g w tym cukry: 52,48g; Bł: 24,57g, sól:6, 05g.                                                              | E: 2393 kcal; B:91,53g;T:71,27gw tym kw.tł.nasy:37,10g; W:357,01g w tym cukry: 39,57g; Bł: 40,64g, sól:6,11g.                                                                 |

|                             |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                          | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                 | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                   |
|-----------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ŚRODA 17.06.2026 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Papryka 50g (-) | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Pomidor 50g (-)               | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет drobiowy 60g (1)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Pomidor 50g (-)              |
|                             | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                           | Wędlina 50g (-)                                                                                                                                                                         |
|                             | Obiad     | Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,9)<br>Pieczeń rzymska dusz. 80g (1,3)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Sur. z marchewki z ananasem 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                                 | Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,9)<br>Pulpet wieprz. got.. 80g (1,3)<br>Sos koperkowy 150g (1)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Sur. z marchewki z ananasem 150g (-)<br>Kompot 250g(-) | Zupa szparagowa z l. ciastem 350g (1,9)<br>Pulpet wieprz. got.. 80g (1,3)<br>Sos koperkowy 150g (1)<br>Ziemniaki dusz. 300g (-)<br>Sur. z marchewki 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                             | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sał. z selera i kukurydzy 50g (3,9)        | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sał. z selera i kukurydzy 50g (3,9)                  | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. szynkowa drobiowa 40g (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sał. z selera i kukurydzy 50g (3,9)                 |
|                             | PN        | Mus owocowy b/c – 1szt. (-)                                                                                                                                                                      | Mus owocowy b/c – 1szt. (-)                                                                                                                                                               | Mus owocowy b/c – 1szt. (-)                                                                                                                                                             |
|                             |           | E: 2358 kcal; B:77,83g;T:95,38g w tym kw.tł.nasy:45,55g; W: 280,77g w tym cukry: 45,34g; Bł: 31,19g, sól:4,99g.                                                                                  | E: 2409 kcal; B:83,46g;T:94,88g w tym kw.tł.nasy:45,55g; W: 284,88g w tym cukry: 41,83g; Bł: 23,03g, sól:5,04g                                                                            | E: 2399 kcal; B:93,34g;T:108,97g w tym kw.tł.nasy:40,17g; W: 248,21g w tym cukry: 36,87g; Bł: 38,15g, sól:5,82g.                                                                        |

|                                |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                         | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                      | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK 18.06.2026 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka cienka 1szt. (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałatka wegetariańska 50g (-) | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka cienka 1szt. (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałatka wegetariańska 50g (-) | Zupa ml. z makaronem 300g (1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka cienka 1szt. (-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Sałatka wegetariańska 50g (-) |
|                                | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                | Pieczywo chrupkie (1)                                                                                                                                                                         |
|                                | Obiad     | Kap. z kisz. kap. 350g (1,9)<br>Gulasz wieprz. dusz. z jarzynami 250g (1,9)<br>Kasza jęczmienna 300g (1)<br>Sał. z buraczków 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                                                         | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9)<br>Kasza jęczmienna 300g (1)<br>Sał. z buraczków 150g (-)<br>Kompot 250g(-)                                           | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Gulasz wieprz. got. z jarzynami 250g (1,9)<br>Kasza jęczmienna 300g (1)<br>Sał. z buraczków 150g (-)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                 |
|                                | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt. (3)<br>Pasta z fasoli, ogórka kon. 50g (10)<br>Pomidor z koperkiem, pestkami słonecznika i dyni 50g (-)      | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt.(3)<br>Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9)<br>Pomidor z koperkiem, pestkami słonecznika i dyni 50g (-)         | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt.(3)<br>Pasta z cieciorke i warzyw 50g (9)<br>Pomidor z koperkiem, pestkami słonecznika i dyni 50g (-)         |
|                                | PN        | Baton owocowy b/c – 1szt. (-)                                                                                                                                                                                   | Baton owocowy b/c – 1szt. (-)                                                                                                                                                                  | Baton owocowy b/c – 1szt. (-)                                                                                                                                                                 |
|                                |           | E: 2454 kcal; B:92,10g;T:108,45g w tym kw.tł.nasy:39,12g; W:262,46g w tym cukry: 40,24g; Bł: 36,19g, sól:5,96g.                                                                                                 | E: 2467 kcal; B:97,02g;T:104,54g w tym kw.tł.nasy:39,31g; W:265,81g w tym cukry: 38,68g; Bł: 27,68g, sól:6,49g                                                                                 | E: 2432 kcal; B:91,05g;T:113,00g w tym kw.tł.nasy:40,43g; W:248,12g w tym cukry: 32,25g; Bł: 43,87g, sól:6,40g                                                                                |

## **OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH**

**Gluten (1)**

**Jaja i produkty pochodne (3)**

**Ryby i produkty pochodne (4)**

**Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)**

**Orzechy (8)**

**Seler i produkty pochodne (9)**

**Gorczyca i produkty pochodne (10)**

**Sezam (11)**

Opracował:

Izabela Cegiela – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk