

Jadłospis od dnia 29.06.2026r do dnia 08.07.2026r.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 29.06.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z kaszką p.300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z kaszka p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Filet z indyka 40g (-) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Ciastko b/c 1szt. (1)
	Obiad	Botwinka 350g (1,7,9) Placki z kurczaka dusz. z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Placki z kurczaka dusz. z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Placki z kurczaka dusz. z warzywami 80g (3,9) Ziemniaki dusz. 300g (-) Kalafior got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska drobiowa 2szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska drobiowa 2szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z brokuła 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. śląska drobiowa 2szt. (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. z brokuła 50g (3,9)
	PN	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)	Kefir 1szt. (7)
		E: 2798 kcal; B:113,95g;T:90,98g w tym kw.tł.nasy:34,64g; W:397,16g w tym cukry: 69,46g; Bł: 34,01 g, sól:4,76g	E: 2726 kcal; B:114,23g;T:90,01g w tym kw.tł.nasy:30,56 g; W:363,69g w tym cukry: 67,25 g; Bł: 35,34g, sól:3,65g.	E: 2622 kcal; B:78,96g;T:85,75g w tym kw.tł.nasy: 31,48g; W:331,49 g w tym cukry: 49,84g; Bł: 52,42 g, sól:3,83g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 30.06.2026 r	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica sopocka 40g (-) Pasta z jajka i twarogu z szczypiorkiem 50g (3,7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g(7) Polędwica sopocka 40g (-) Pasta z jajka i twarogu z szczypiorkiem 50g (3,7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Polędwica sopocka 40g (-) Pasta z jajka i twarogu z szczypiorkiem 50g (3,7) Sałata lodowa 10g (-) Jabłko 1szt. (-)
	IIŚ			Krakersy - 1 szt. (1)
	Obiad	Grochówka 350g (3,9) Sos śmietanowo- serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Makaron 300g (1) Marchewka mini got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Sos śmietanowo- serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Makaron 300g (1) Marchewka mini got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Krupnik ryżowy 350g (9) Sos śmietanowo- serowy z szynką, pieczarkami i groszkiem 250g (1,7) Makaron pełnoziarnisty 300g (1) Marchewka mini got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Byczki w pomidorach 100g (4) Ser żółty 40g (7) Ogórek małosolny 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek deliser 1szt. (7) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek deliser 1szt. (7) Pasta warzywna 1szt. (6,9,10) Pomidor 50g (-)
	PN	Mus owocowy b/c - 1szt. (-)	Mus owocowy b/c - 1szt. (-)	Mus owocowy b/c - 1szt. (-)
		E: 2598 kcal; B:99,79g;T:89,64 g w tym kw.tł.nasy:32,18g; W:299,79 g w tym cukry: 40,38g; Bł: 36,29 g, sól:4,93 g	E: 2501 kcal; B:95,84 g;T:77,17 gw tym kw.tł.nasy:35,73 g; W:263,03g w tym cukry: 40,99 g; Bł: 30,80 g, sól:4,58g	E: 2503 kcal; B:99,56,21 g;T:70,16 g w tym kw.tł.nasy: 34,73 g; W:255,00 g w tym cukry: 32,58g; Bł: 40,39 g, sól:4,60g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 01.07.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g (1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z makaronem 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Serek „gouda” 17g (7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Jogurt nat. - 1szt. (7)
	Obiad	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście dusz. 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście dusz. 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa jarzynowa 350g (1,9) Gołąbki w kapuście dusz. 80g (1,3) Sos pomidorowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Fasolka szp. got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon. 40g (-) Sał. z rukoli z kurczakiem , pomidorem i słonecznikiem 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon. 40g (-) Sał. z rukoli z kurczakiem , pomidorem i słonecznikiem 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Jajko got. 1szt. (3) Szynka kon. 40g (-) Sał. z rukoli z kurczakiem , pomidorem i słonecznikiem 50g (-)
	PN	Baton twarogowy - 1szt. (7)	Baton twarogowy – 1szt. (7)	Baton owocowy b/c – 1szt. (-)
		E: 2370 kcal; B:82,39g;T:75,59,19g w tym kw.tł.nasy:25,99g; W: 269,06g w tym cukry: 31,74g; Bł: 30,54 g, sól:4,03g.	E: 2308 kcal; B:87,92g;T:75,04g w tym kw.tł.nasy:28,98g, W: 272,57g w tym cukry: 30,58g; Bł: 32,40 g sól:4,18g	E: 2293 kcal; B:85,29g;T:76,03g w tym kw.tł.nasy:34,98g; W: 264,63g w tym cukry: 25,17g; Bł: 40,62 g, sól:4,20g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
CZWARTEK 02.07.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka drobiowa cienka 1szt. (-) Ser smażony 50g (7) Papryka 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Parówka drobiowa cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z ryżem 300g (7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Parówka drobiowa cienka 1szt. (-) Ser topiony 50g (7) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)
	Obiad	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz węgierski dusz. 250g (1) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami. 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa brokułowa 350g (1,9) Gulasz wieprz. got. z jarzynami. 250g (1,9) Kasza j. 300g (1) Sał. z buraczków 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka „gajowego”50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka „gajowego”50g (1,3,10)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „fro-smak” 1szt. (7) Sałatka „gajowego”50g (1,3,10)
	PN	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Deser mleczny – ryż z owocem 1szt. (7)	Ciastko b/c - 1szt. (1)
		E: 2548 kcal; B:83,86 g;T:102,30g w tym kw.tł.nasy:31,76g; W:365,11g w tym cukry: 51,79g; Bł: 42,67g, sól:4,09g.	E: 2380 kcal; B:85,79 g;T:81,64gw tym kw.tł.nasy:35,51g; W:303,42g w tym cukry:54,82 g; Bł: 26,32g, sól:4,21g	E: 2348 kcal; B:83,86 g;T:102,30g w tym kw.tł.nasy:31,76g; W:365,11g w tym cukry: 41,79g; Bł: 42,67g, sól:4,09g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PIĄTEK 03.07.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. budyniowa 250g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” – 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 250g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „homogenizowany” – 1szt. (7) Dżem 25g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. budyniowa 250g (7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Serek „homogenizowany” – 1szt. (7) Ser żółty 40g (7) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Pieczynko chrupkie (1)
	Obiad	Zupa z białych warzyw z lanym ciastem 350g (1,3) Jajko sadzone 1szt. (3) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Mizeria 100g (7) Kompot 250g (-)	Zupa z białych warzyw z lanym ciastem 350g (1,3) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Marchewka got. 100g (1) Szpinak dusz. 100g (1,7) Kompot 250g (-)	Zupa z białych warzyw z lanym ciastem 350g (1,3) Jajko got. 1szt. (3) Sos ziołowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Mizeria100g (7) Szpinak dusz. 100g (1,7) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka, twarogu i warzyw 50g (4,7,9) Serek „deliser”17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka, twarogu warzyw 50g (4,7,9) Serek „deliser”17g (7) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z tuńczyka i twarogu z koperkiem 50g (4,7) Serek „deliser”17g (7) Pomidor 50g (-)
	PN	Jogurt nat. – 1szt. (7)	Jogurt nat. – 1szt. (7)	Jogurt nat. – 1szt. (7)
		E: 2321 kcal; B:89,50g;T:74,43g w tym kw.tł.nasy:32,20 g; W: 315,88g w tym cukry: 40,45g; Bł: 32,92g, sól:4,82g	E: 2318 kcal; B:87,25g;T:75,20g w tym kw.tł.nasy:38,90g; W: 331,83g w tym cukry: 43,50g; Bł: 32,66g, sól:4,77g.	E: 2354 kcal; B:95,06g;T:78,16g w tym kw.tł.nasy:42,82 g; W: 322,63g w tym cukry: 35,12g; Bł: 35,73g, sól:4,93g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
SOBOTA 04.07.2026 rok	Śniadanie	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Twarożek z rzodkiewką 50g (3) Sałata 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-)	Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтет drobiowy 60g (1) Twarożek z rzodkiewką 50g (7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Mus owocowy b/c – 1szt. (-)
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,9) Kiełbasa smażona z ceb. 1szt. (-) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g (-)	Zupa pomidorowa z ryżem 350g (1,9) Pulpet wieprz. got. 80g (1,3) Sos koperkowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Pasta z warzyw z słonecznikiem i pestkami dyni 50g (9) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Pasta z warzyw z słonecznikiem i pestkami dyni 50g (9) Sał. z kalafiora 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Szynka biała 40g (-) Pasta z warzyw z słonecznikiem i pestkami dyni 50g (9) Sał. z kalafiora 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c – 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c – 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c – 1szt. (-)
		E: 2436 kcal; B:85,69g;T:71,60 g w tym kw.tł.nasy:38,92g; W:306,51g w tym cukry: 42,04g; Bł: 34,98 g, sól:4,58g	E: 2322 kcal; B:90,46g;T:64,33 g w tym kw.tł.nasy:33,64g; W:303,81 g w tym cukry: 42,28g; Bł: 27,56 g, sól:4,33g	E: 2399 kcal; B:90,70 g;T:65,25 g w tym kw.tł.nasy:34,64g; W:306,48g w tym cukry: 35,18g; Bł: 46,18 g, sól:4,30 g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
NIEDZIELA 05.07.2026 rok	Śniadanie	Kakao 250g (7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Ogórek ziel. 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)	Kakao 250g (7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa biała cienka 1szt. (-) Jajko got. 1szt. (3) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Wędlina 50g (-)
	Obiad	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3) Ryż 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3) Ryż 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Kompot 250g(-) Kiwi 1szt. (-)	Rosół z makaronem 350g (1,9) Udko z kurczaka got.1szt. (-) Sos potrawkowy 150g (1,3) Ryż pełnoziarnisty 300g (-) Bukiet z warzyw got. 150g (1) Herbata owocowa 250g(-) Kiwi 1szt. (-)
	Kolacja	Herbata 250g (-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g (-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. jarzynowa 50g (3,9)	Herbata 250g (-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g(7) Paszтетowa drobiowa 40g (-) Serek „hochland” 22g (7) Sał. jarzynowa 50g (3,9)
	PN	Baton owocowy b/c - 1szt. (-)	Baton owocowy b/c - 1szt. (-)	Baton owocowy b/ c - 1szt. (-)
		E: 2319 kcal; B:80,03g;T:69,50 g w tym kw.tł.nasy:34,29g; W:314,26 g w tym cukry: 40,25g; Bł: 35,82 g, sól:4,44 g.	E: 2320 kcal; B:80,50 g;T:69,70 gw tym kw.tł.nasy:37,83 g; W:340,50g w tym cukry: 45,00 g; Bł: 38,85 g, sól:4,78g	E: 2320 kcal; B:82,47 g;T:65,58 g w tym kw.tł.nasy: 38,68 g; W:350,56 g w tym cukry: 38,45g; Bł: 40,17g, sól:4,50g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
PONIEDZIAŁEK 06.07.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g (1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Miód 25g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g (1) Masło 82% 20g (7) Wędlina drobiowa 40g (-) Miód 25g (-) Sałata 10g (-)	Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g (1) Masło 82% 20g(7) Wędlina drobiowa 40g (-) Ser topiony 50g (7) Sałata 10g (-)
	IIŚ			Jogurt nat. - 1szt. (7)
	Obiad	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 150g (9) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz.150g (9) Kompot 250g (-)	Zupa pieczarkowa 350g (1,9) Schab duszony 80g (-) W sosie własnym 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Warzywa dusz. 150g (9) Herbata owocowa 250g (-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Paprykarz szczeciński 100g (4) Ogórek małosolny 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Pomidor 50g (-)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Twarożek z koperkiem 50g (7) Paprykarz warzywny 1szt. (6) Pomidor 50g (-)
	PN	Ciastko b/c – 1szt. (1)	Ciastko b/c – 1szt. (1)	Ciastko b/c – 1szt. (1)
		E: 2303 kcal; B:80,31 g;T:64,48g w tym kw.tł.nasy:32,93g; W:318,65g w tym cukry: 47,28g; Bł: 38,51g, sól:4,97g.	E: 2359 kcal; B:80,46 g;T:66,25gw tym kw.tł.nasy:34,81g; W:316,53 g w tym cukry: 49,69 g; Bł: 31,49g, sól:4,94g	E: 2585 kcal; B:88,67 g;T:71,22gw tym kw.tł.nasy:35,73 g; W:299,33 g w tym cukry: 39,28g; Bł: 43,56g, sól:4,92g.

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
WTOREK 07.07.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2 szt. (-) Metka łososiowa 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2 szt. (-) Szynka gotowana 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)	Zupa ml. z kaszką p. 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g(1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Kiełbasa śląska drobiowa 2 szt. (-) Szynka gotowana 40g (-) Sałata lodowa 10g (-)
	IIŚ			Kefir – 1szt. (7)
	Obiad	Botwinka 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 150g (-) Kompot 250g(-)	Botwinka 350g (1,7,9) Filet z ryby dusz. 80g (1,3,4) Ziemniaki 300g (-) Sur. z białej kap. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g (-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 50g (3) Serek „gouda” 22g (7) Mix sałat z pestkami dyni , słonecznika , orzechami i papryką 50g (8)	Herbata 250g (-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 50g (3) Serek „gouda” 22g (7) Mix sałat z pestkami dyni , słonecznika , orzechami i papryką 50g (8)	Herbata 250g (-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g(7) Pasta z jajka z szczypiorkiem 50g (3) Serek „gouda” 22g (7) Mix sałat z pestkami dyni , słonecznika , orzechami i papryką 50g (8)
	PN	Mus owocowy b/c - 1szt. (-)	Mus owocowy b/c - 1szt. (-)	Mus owocowy - 1szt. (-)
		E: 2350 kcal; B:80,37g;T:86,41g w tym kw.tł.nasy:37,27g; W:304,46g w tym cukry: 52,03g; Bł: 34,69g, sól:4,73 g.	E: 2298 kcal; B:85,90g;T:85,86 g w tym kw.tł.nasy:33,26g; W:307,97 g w tym cukry: 52,87g; Bł: 26,18 g, sól:4,78g	E: 2166 kcal; B:81,17 g;T:77,49 gw tym kw.tł.nasy:32,56g; W:304,69g w tym cukry: 49,08g; Bł: 40,50g, sól:4,93g

		Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
ŚRODA 08.07.2026 rok	Śniadanie	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g (1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb pszenny 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Powidła 30g (-) Pomidor 50g (-)	Zupa ml. z pł. owsianymi 300g (1,7) Kawa zb. z ml. 250g (1,7) Chleb razowy 120g(1) Masło 82% 20g (7) Serek „wiejski” 1szt. (7) Szynka got. 40g (-) Pomidor 50g (-)
	IIŚ			Baton owocowy 1szt. (-)
	Obiad	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,9) Kurczak pieczony 100g (-) Sos pieczeniowy 150g (1) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 150g (-) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Cukinia z marchewką dusz.150g (1) Kompot 250g(-)	Zupa koperkowa z l. ciastem 350g (1,9) Kurczak got. 100g (-) Sos potrawkowy 150g (1,3) Ziemniaki 300g (-) Kap. biała got. 150g (-) Herbata owocowa 250g(-)
	Kolacja	Herbata 250g(-) Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Pieczeń 40g (-) Pasta z ciecior ki i warzyw 50g (9) Sał. z ryżu z ananasem, kukurydzą i selerem 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb pszenny 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 50g (-) Pasta z ciecior ki i warzyw 50g (9) Sał. z ryżu z ananasem, kukurydzą i selerem 50g (3,9)	Herbata 250g(-) Chleb razowy 150g(1) Masło 82% 20g (7) Kieł. szynkowa drobiowa 50g (-) Pasta z ciecior ki i warzyw 50g (9) Sał. z ryżu pełnoziarnistego z kukurydzą i selerem 50g (3,9)
	PN	Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)	Sok pomidorowy b/c - 1szt. (-)
		E: 2583 kcal; B:89,67g;T:88,63g w tym kw.tł.nasy:39,83g; W: 354,32 g w tym cukry: 54,32g; Bł: 47,93 g, sól:6,23g.	E: 2484 kcal; B:69,48g;T:67,62 g w tym kw.tł.nasy:33,16g; W: 352,04 g w tym cukry: 51,18 g; Bł: 30,94 g, sól:4,22g	E: 2491 kcal; B:72,65g;T:75,42g w tym kw.tł.nasy:35,87 g; W: 342,86 g w tym cukry: 37,27g; Bł: 47,96g, sól:4,58g

OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH

Gluten (1)

Jaja i produkty pochodne (3)

Ryby i produkty pochodne (4)

Soja i produkty pochodne (6)

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

Orzechy (8)

Seler i produkty pochodne (9)

Gorczyca i produkty pochodne (10)

Opracował:

Izabela Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk