

Jadłospis na dzień wtorek 16.06.2026 r		sporządził : dietetyk -Marzanna Drzewiecka		
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
	Płatki jęczmienne na mleku 300ml płatki jęczmienne 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml płatki jęczmienne 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml płatki jęczmienne 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300ml płatki jęczmienne 20 g ,mleko 2%tł 280 ml
	Parówka na gorąco 120g (2 szt) ketchup 12g dżem 25 g sałata z zielonym ogórkiem 20g	Parówka na gorąco 120g (2 szt) ketchup 12g dżem 25 g sałata z zielonym ogórkiem 20g	Parówka na gorąco 120g (2 szt) ketchup 12g dżem 25 g sałata z zielonym ogórkiem 20g	Parówka na gorąco 120g (2 szt) ketchup 12g sałata z zielonym ogórkiem 20g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy graham 50g /bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa b/c 250ml
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko,seler,gorczyca</b>	<b>gluten,mleko ,seler,gorczyca</b>	<b>gluten,mleko ,gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko ,gorczyca,seler</b>
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )
OBIAD	Zupa brokułowa 300ml brokuł 100g,włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g,ziemniaki 50 g śmietanka 30% tł 3g , ,przyprawy, zielenina 1g	Zupa brokułowa 300ml brokuł 100g,włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g,ziemniaki 50 g śmietanka 30% tł 3g , ,przyprawy, zielenina 1g	Zupa brokułowa 300ml brokuł 100g,włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g,ziemniaki 50 g śmietanka 30% tł 3g , ,przyprawy, zielenina 1g	Zupa brokułowa 300ml brokuł 100g,włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g,ziemniaki 50 g śmietanka 30% tł 3g , ,przyprawy, zielenina 1g
	Potrąwka z kurczaka z warzywami 200 ml kurczak 150 g , mieszanka warzywna 7 skł.50 g przyprawy , ,koper 2g 3 ,mąka 1g, śmietana 18% tł 2g	Potrąwka z kurczaka z warzywami 200 ml kurczak 150 g , mieszanka warzywna 7 skł.50 g przyprawy , ,koper 2g 3 ,mąka 1g, śmietana 18% tł 2g	Potrąwka z kurczaka z warzywami 200 ml kurczak 150 g , mieszanka warzywna 7 skł.50 g przyprawy , ,koper 2g 3 ,mąka 1g, śmietana 18% tł 2g	Potrąwka z kurczaka z warzywami 200 ml kurczak 150 g , mieszanka warzywna 7 skł.50 g przyprawy , ,koper 2g 3 ,mąka 1g, śmietana 18% tł 2g
	Ziemniaki gotowane200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane180g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożonka 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożonka 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożonka 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml b/c mieszanka owocowa mrożona 30g-słodzik
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
PODWIECZOREK	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sałata z zielonym ogórkiem i fetą 150 g (6 posiłek)
KOLACJA	szynka drobiowa 40g smalczyk z fasoli czerwonej 30g papryka konserwowa 30g	szynka drobiowa 40g kiełbasa szynkowa 30g pomidorki 30 g	szynka drobiowa 40g polędwica sopocka 30g pomidorki 30g	szynka drobiowa 40g pomidorki 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb graham 50g	chleb razowy żytni 50g
	Masło 10g Herbata z/c 250ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml herbata 3g słodzik
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
II KOLACJA				Kisiel z jabłkiem 150g b/c - słodzik
Wartość odżywcza	<b>Energia 2020kcal tłuszcze 78g kw.tł.nasyc.29g węglowodany 266g cukier 26g białko 88g błonnik28g sód 2259 mg</b>	<b>Energia 1965 kcal tłuszcze 74g kw.tł.nasyc.26g węglowodany 261g cukier 26g białko 88g błonnik28g sód 2091 mg</b>	<b>Energia 1965 kcal tłuszcze 74g kw.tł.nasyc.26g węglowodany 261g cukier 26g białko 88g błonnik28g sód 2091 mg</b>	<b>Energia 1814 kcal tłuszcze 74g kw.tł.nasyc.26g węglowodany 232 g cukier 15g białko 84g błonnik 32g sód 1966 mg</b>

Jadłospis na dzień		środa 17.06.2026 r		sporządził:dietetyk-Marzanna Drzewiecka	
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7	
	Makaron na mleku 300ml makaron 20g ,mleko 2% tł 280g	Makaron na mleku 300ml makaron 20g ,mleko 2% tł 280g	Makaron na mleku 300ml makaron 20g ,mleko 2% tł 280g	Makaron na mleku 300ml makaron 20g ,mleko 2% tł 280g	
	Pasztecik drobiowy 50g mozzarella 30 g pomidorki 30g	Pasztecik drobiowy 50g mozzarella 30 g pomidorki 30g	mozzarella 50 g pomidorki 30g miód 25 g	Pasztecik drobiowy 50g mozzarella 30 g pomidorki	
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g	
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g ,cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g	
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko, gorczyca ,seler ,soja</b>	<b>gluten,mleko ,gorczyca ,seler,soja</b>	<b>gluten,mleko ,gorczyca,seler,soja</b>	<b>gluten,mleko.,gorczyca seler ,soja</b>	
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 100 g	Jogurt owocowy 100 g	Jogurt owocowy 100 g	Sok pomidorowy 300 ml	
OBIAD	Zupa ryżowa na rosole 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g ryż 20 g ,przyprawy	Zupa ryżowa na rosole 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g ryż 20 g ,przyprawy	Zupa ryżowa na rosole 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g ryż 20 g ,przyprawy	Zupa ryżowa na rosole 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g ryż 20 g ,przyprawy	
	Schab duszony 100g w sosie 100 ml schab b/kości 120g g ,śmietana 18%tł.3g , mąka 2 g , zielenina 1g olej 3g	Schab duszony 100g w sosie 100 ml schab b/kości 120g g ,śmietana 18%tł.3g , mąka 2 g , zielenina 1g olej 3g	Schab duszony 100g w sosie 100 ml schab b/kości 120g g ,śmietana 18%tł.3g , mąka 2 g , zielenina 1g olej 3g	Schab duszony 100g w sosie 100 ml schab b/kości 120g g ,śmietana 18%tł.3g , mąka 2 g , zielenina 1g olej 3g	
	Ziemniaki gotowane200g	Ziemniaki gotowane200g	Ziemniaki gotowane200g	Ziemniaki gotowane 180g	
	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 150 , masło 3g , mąka 2 g	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 150 , masło 3g , mąka 2 g	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 150 , masło 3g , mąka 2 g	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 150 , masło 3g , mąka 2 g	
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,słodzik	
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	
PODWIECZOREK	sok buraczany 300 ml	sok buraczany 300 ml	sok buraczany 300 ml		
KOLACJA	Polędwica sopocka 40g kiełbasa szynkowa 30g zielony ogórek 30g	Polędwica sopocka 40g kiełbasa szynkowa 30g zielony ogórek30g	Polędwica sopocka 40g kiełbasa szynkowa 30g zielony ogórek 30g	Polędwica sopocka 40g zielony ogórek 30g	
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g	
	Masło 10g Herbata z/ c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 m herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml herbata 3g	
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	
II KOLACJA				Twarożek z musem jabłkowym 80g	
Wartość odżywcza	<b>Energia 1980 kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.23g cukry32g węglowodany 370g białko 88g błonnik29g sól 2210mg</b>	<b>Energia 1980 kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.23g cukry32g węglowodany 370g białko 88g błonnik29g sól 2210mg</b>	<b>Energia 1980 kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.23g cukry32g węglowodany 370g białko 88g błonnik29g sól 2210mg</b>	<b>Energia 1910 kcal tłuszcze 70g kw.tł.nasyc.20g cukry27g węglowodany 360g białko 80 błonnik31g sól 2208mg</b>	

Jadłospis na dzień czwartek 18.06.2026 r

sporządził :dietetyk-Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g
	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem,serek tartar 40 g pomidorki 30g	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorkiem ,serek tartar 40 g pomidorki	Twarożek ze szczypiorkiem 50g (twarożek 40g jogurt naturalny 10 g ),dżem 25 g pomidorki	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem , serek tartar 2 szt pomidorki
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g /bułka grahamka 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko ,jaja</b>	<b>gluten,mleko,jaja</b>	<b>gluten,mleko</b>
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100 g herbatniki 50 g	Mus owocowy 100 g herbatniki 50 g	Mus owocowy 100 g herbatniki 50 g	Kisiel z jabłkiem 150 g kisiel proszek 10g ,słodzik , jabłko 20 g
OBIAD	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g , zielony groszek 20g , ziemniaki 50 g , śmietanka 3g , zielenina 3 g ,przyprawy	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g , zielony groszek 20g , ziemniaki 50 g , śmietanka 3g , zielenina 3 g ,przyprawy	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g , zielony groszek 20g , ziemniaki 50 g , śmietanka 3g , zielenina 3 g ,przyprawy	Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g , zielony groszek 20g , ziemniaki 50 g , śmietanka 3g , zielenina 3 g ,przyprawy
	Kurczak pieczony 200g ćwiartka kurczaka 200g , przyprawy , olej 2g ziemniaki gotowane 200 g marchewka baby z masłem i bułką 150 g	Kurczak gotowany 200g sos potrawkowy 100 ml ćwiartka kurczaka 200g , przyprawy , mąka 2 g , śmietana 18% tł 2 g , koper 2 g ziemniaki gotowane 200 g marchewka baby z masłem i bułką 150 g	Kurczak gotowany 200g sos potrawkowy 100 ml ćwiartka kurczaka 200g , przyprawy , mąka 2 g , śmietana 18% tł 2 g , koper 2 g ziemniaki gotowane 200 g marchewka baby z masłem i bułką 150 g	Kurczak gotowany 200g sos potrawkowy 100 ml ćwiartka kurczaka 200g , przyprawy , mąka 2 g , śmietana 18% tł 2 g , koper 2 g ziemniaki gotowane 200 g marchewka baby z masłem i bułką 150 g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,słodzik
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>
PODWIECZOREK	Banan 1szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 1szt(6 posiłek)
KOLACJA	Ser żółty 40g szynka drobiowa 30g zielony ogórek 30g	Ser żółty 40 g szynka drobiowa 30g zielony ogórek 30g ,	Szynka konserwowa 40g szynka drobiowa 30g zielony ogórek 30g ,	Ser żółty 40g zielony ogórek 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z /c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
II KOLACJA				Budyń wanilinowy z musem truskawkowym 150 g
Wartość odżywcza	<b>Energia 1951 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc25g węglowodany 330g cukry 65 białko 79g błonnik 35g sód2000mg</b>	<b>Energia 1951 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc25g węglowodany 330g cukry 65 białko 79g błonnik 35g sód2000mg</b>	<b>Energia 1951 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc25g węglowodany 330g cukry 65 białko 79g błonnik 35g sód2000mg</b>	<b>Energia 1921 kcal tłuszcze 45g kw.tł.nasyc23g węglowodany 310g cukry 45 białko 80g błonnik 37g sód 1990mg</b>

## Jadłospis na dzień Piątek 19.06.2026 r

sporządzi: dietetyk – Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2a	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml mleko 280 g kasza manna 20 g	Kasza manna na mleku 300ml mleko 280 g kasza manna 20 g	Kasza manna na mleku 300ml mleko 280 g kasza manna 20 g	Kasza manna na mleku 300ml mleko 280 g kasza manna 20 g
	Ser topiony plastry 34 g serek tartar 2 szt 40g dżem 25 g rzodkiewka 30 g	Ser topiony plastry 34 g serek tartar 2 szt 40g dżem 25 g rzodkiewka 30 g	Kiełbasa szynkowa 40 g serek tartar 2 szt 40g dżem 25 g rzodkiewka 30 g	Ser topiony plastry 34 g serek tartar 2 szt 40g rzodkiewka 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g / bułka grahamka 50 g Masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g, bułka grahamka 50 g Masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g Masło 10g	chleb razowy żytni 60g Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten, mleko,</b>	<b>gluten, mleko</b>	<b>gluten, mleko, seler, gorczyca</b>
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g
OBIAD	Barszcz ukraiński 350ml porcje rosółowe 30 g , barszcz ukraiński mrożonka 100 g ziemniaki 50 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g	Barszcz ukraiński 350ml porcje rosółowe 30 g , barszcz ukraiński mrożonka 100 g ziemniaki 50 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g	Barszcz ukraiński 350ml porcje rosółowe 30 g , barszcz ukraiński mrożonka 100 g ziemniaki 50 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g	Barszcz ukraiński 350ml porcje rosółowe 30 g , barszcz ukraiński mrożonka 100 g ziemniaki 50 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g
	Makaron z twarogiem 200g	Makaron z twarogiem 200g	Makaron z twarogiem 200g	Makaron z twarogiem 200g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,słodzik
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten, mleko gorczyca, seler, jaja</b>	<b>gluten, mleko gorczyca, seler, jaja</b>	<b>gluten, mleko gorczyca, seler, jaja</b>
PODWIECZOREK	Mus owocowy 100 ml herbatniki 50 g	Mus owocowy 100 ml herbatniki 50 g	Mus owocowy herbatniki 50 g	Kisiel z truskawkami 150g(6 posiłków) kisiel 10 g truskawka 20 g ,słodzik
KOLACJA	Paszтет 40 g ser wędzony 30 g kiszony ogórek 30 g	Paszтет 40 g ser wędzony 30 g kiszony ogórek 30 g	Polędwica sopocka 40g ,szynka drobiowa 30 g pomidorcki	Paszтет 40 g kiszony ogórek 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata 250 ml z/c herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml herbata 3g słodzik
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten, mleko gorczyca, seler, ryba</b>	<b>gluten, mleko gorczyca, seler, ryba</b>	<b>gluten, mleko gorczyca, seler</b>	<b>gluten, mleko gorczyca, seler, ryba</b>
II KOLACJA				Feta 30g z pomidorem 50g ,oliwa z oliwek 5g( <b>mleko</b> )
Wartość odżywcza	<b>Energia 1871 kcal tłuszcze 47g kw.tł.nasyc25g węglowodany 336g cukry 45 białko 81g błonnik 36g sól2000mg</b>	<b>Energia 1871 kcal tłuszcze 47g kw.tł.nasyc25g węglowodany 336g cukry 45 białko 81g błonnik 36g sól2000mg</b>	<b>Energia 1871 kcal tłuszcze 47g kw.tł.nasyc25g węglowodany 336g cukry 45 białko 81g błonnik 36g sól2000mg</b>	<b>Energia 1861 kcal tłuszcze 38g kw.tł.nasyc20g węglowodany 310g cukry 40 białko 81g błonnik 38g sól 1992mg</b>

Jadłospis na dzień sobota 20.06.2026 r

sporządził: dietetyk- Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml mleko 280 g ,zacierka 20 g	Zacierka na mleku 300ml mleko 280 g ,zacierka 20 g	Zacierka na mleku 300ml mleko 280 g ,zacierka 20 g	Zacierka na mleku 300ml mleko 280 g ,zacierka 20 g
	Serdelek na gorąco (160g) ketchup saszetka 12g serek tartar 2 szt (40g) zielony ogórek 30 g	Serdelek na gorąco (160g) ketchup saszetka 12g serek tartar 2 szt (40g)) zielony ogórek 30 g	Serdelek na gorąco (160g) ketchup saszetka 12g serek tartar 2 szt (40g)) zielony ogórek 30 g	Serdelek na gorąco (160g) ketchup saszetka 12g )zielony ogórek 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka Grahamka 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/ bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/ bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g,cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g,cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g,cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g, ,słodzik
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko ,seler , gorczyca</b>	<b>gluten,mleko ,seler ,gorczyca</b>	<b>gluten,mleko ,seler , gorczyca</b>
II ŚNIADANIE	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Budyń waniliowy z musem brzoskwinowym 150 ml budyń 10g mleko 2% tł 130g ,mus brzoskwinowy10 g słodzik
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g makaron 20 g koncentrat pomidorowy 30% 30g śmietana 30% 3g,mąka 3gzielenina 1g, przyprawy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g makaron 20 g koncentrat pomidorowy 30% 30g śmietana 30% 3g,mąka 3gzielenina 1g, przyprawy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g makaron 20 g koncentrat pomidorowy 30% 30g śmietana 30% 3g,mąka 3gzielenina 1g, przyprawy	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 30 g makaron 20 g koncentrat pomidorowy 30% 30g śmietana 30% 3g,mąka 3gzielenina 1g, przyprawy
	Gulasz z indyka duszony z warzywami 300g filet z indyka 100 g ,mieszanka warzywna 7 skł.mrożona 100g,mąka 3g ,śmietana 18% tł 3g,zielenina 1 olej 3 g	Gulasz z indyka duszony z warzywami 300g filet z indyka 100 g ,mieszanka warzywna 7 skł.mrożona 100g,mąka 3g ,śmietana 18% tł 3g,zielenina 1 olej 3 g	Gulasz z indyka duszony z warzywami 300g filet z indyka 100 g ,mieszanka warzywna 7 skł.mrożona 100g,mąka 3g ,śmietana 18% tł 3g,zielenina 1 olej 3 g	Gulasz z indyka duszony z warzywami 300g filet z indyka 100 g ,mieszanka warzywna 7 skł.mrożona 100g,mąka 3g ,śmietana 18% tł 3g,zielenina 1 olej 3 g
	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g , cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g , cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g , cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g , słodzik
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150 ml	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem (6 posiłków)
KOLACJA	Szynka konserwowa 40g szynka drobiowa 30g pomidorki 30g liść sałaty 2g	Szynka konserwowa 40g szynka drobiowa 30g pomidorki 30g liść sałaty 2 g	Szynka konserwowa 40g szynka drobiowa 30g pomidorki 30g liść sałaty 2 g	Szynka konserwowa 40g pomidorki 30g liść sałaty 2 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml herbata 3 g słodzik
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
II KOLACJA				Jogurt naturalny 150g chrupki( <b>mleko</b> )
Wartość odżywcza	<b>Energia 1899 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc27g węglowodany 346g cukry 39 białko 79g błonnik 35g sód1900mg</b>	<b>Energia 1899 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc27g węglowodany 346g cukry 39 białko 79g błonnik 35g sód1900mg</b>	<b>Energia 1899 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc27g węglowodany 346g cukry 39 białko 79g błonnik 35g sód1900mg</b>	<b>Energia 1841 kcal tłuszcze 28g kw.tł.nasyc19g węglowodany 306g cukry 33g białko 76g błonnik 35g sód 1892mg</b>

Jadłospis na dzień niedziela 21.06.2026 r

sporządził: dietetyk:-Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa7
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g	Płatki jęczmienne mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g	Płatki jęczmienne mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g	Płatki jęczmienne mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g
	Ser żółty 40 g serek tartar 40g dżem 25 g sałata z zieleniną 15 g	Ser żółty 40 g serek tartar 40 g dżem 25 g sałata z zieleniną 15 g	Szynka drobiowa 40 g serek tartar 40g dżem 25 g g sałata z zieleniną 15g	Szynka drobiowa 40g serek tartar 40 g sałata z zieleniną 15 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g /bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g słodzik
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko</b>	<b>gluten,mleko ,seler , gorczyca</b>	<b>gluten,mleko ,seler gorczyca</b>
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 300 ml ( <b>gorczyca,seler</b> )
OBIAD	Zupa koperkowa 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 10 g , mąka3g , śmietana 18% tł 3g , ziemniaki 100 g ,przyprawy	Zupa koperkowa 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 10 g , ziemniaki 100g , mąka 3g śmietana 18% tł 3g	Zupa koperkowa 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 10 g , ziemniaki 100g , mąka 3g śmietana 18% tł 3g	Zupa koperkowa 300ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 10 g , ziemniaki 100g , mąka 3g śmietana 18% tł 3g
	Zraz mielony 100g sos pomidorowy 100 ml szynka 90g,bułka tarta 35 g , jaja 10 g , śmietana 18% tł 3g , mąka 3g , koncentrat pomidorowy 10g,zielenina	Zraz mielony 100g sos pomidorowy 100 ml szynka 90g,bułka tarta 35 g , jaja 10 g , śmietana 18% tł 3g , mąka 3g , koncentrat pomidorowy 10g,zielenina	Zraz mielony 100g sos pomidorowy 100 ml szynka 90g,bułka tarta 35 g , jaja 10 g , śmietana 18% tł 3g , mąka 3g , koncentrat pomidorowy 10g,zielenina	Zraz mielony 100g sos pomidorowy 100 ml szynka 90g,bułka tarta 35 g , jaja 10 g , śmietana 18% tł 3g , mąka 3g , koncentrat pomidorowy 10g,zielenina
	Kasza jęczmienna na sypko gotowana 100 g	Kasza jęczmienna na sypko gotowana 100 g	Kasza jęczmienna ma sypko gotowana 100 g	Kasza jęczmienna na sypko gotowana 100 g
	Buraki zasmażane 150 g buraki 145g ,masło 3g, mąka 3g	Buraki zasmażane 150 g buraki 145g ,masło 3g, mąka 3g	Buraki zasmażane 150 g buraki 145g ,masło 3g, mąka 3g	Buraki zasmażane 150 g buraki 145g ,masło 3g, mąka 3g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g słodzik
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>
PODWIECZOREK	Sok jabłkowy 200 ml ciastka herbatniki 50 g	Sok jabłkowy 200 ml ciastka herbatniki 50 g	Sok jabłkowy 200 ml ciastka herbatniki 50 g	Jogurt naturalny 150g ( 6 posiłków)( <b>mleko</b> )
KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 40g polędwica z warzywami 30g kiszony ogórek 30g	Kiełbasa szynkowa 40g polędwica z warzywami 30g kiszony ogórek 30g	Kiełbasa szynkowa 40g polędwica z warzywami 30g pomidorki	Kiełbasa szynkowa 40g kiszony ogórek 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml słodzik
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
II KOLACJA				Kisiel z jabłkiem 150 g kisiel 10 g jabłko 20 g słodzik
Wartość odżywcza	<b>Energia 1999 kcal tłuszcze 50g kw.tł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 42 białko 85g błonnik 38g sód1930mg</b>	<b>Energia 1999 kcal tłuszcze 50g kw.tł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 42 białko 85g błonnik 38g sód1930mg</b>	<b>Energia 1999 kcal tłuszcze 50g kw.tł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 42 białko 85g błonnik 38g sód1930mg</b>	<b>Energia 1899 kcal tłuszcze 43g kw.tł.nasyc27g węglowodany 343g cukry 32 białko 79g błonnik 38g sód1930mg</b>

Jadłospis na dzień		poniedziałek 22.06.2026 r		sporządził: dietetyk Marzanna Drzewiecka	
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7	
	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	
	Pasta z jaja i wędliny 50g ,mozzarella 30 g pomidorki 30g jaja 25g szynki wędzonej 20 g majonez 5 g , szczypiorek 1 g	Pasta z jaja i wędliny 50g ,mozzarella 30g pomidorki 30gjaja 25g szynki wędzonej 20 g majonez 5 g , szczypiorek 1 g	Szynka konserwowa 40g , mozzarella 30g ,pomidorki 30g	Pasta z jaja i wędliny 50g ,pomidorki 30g jaja 25g szynki wędzonej 20 g majonez 5 g , szczypiorek 1 g	
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g Masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g Masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g Masło 10g	chleb razowy żytni 60g Masło 10g	
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g słodzik	
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko,gorczyca,jaja</b>	<b>gluten,mleko,gorczyca,jaja</b>	<b>gluten,mleko,gorczyca,soja,seler</b>	<b>gluten,mleko,gorczyca,jaja</b>	
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 100g	Jogurt owocowy 100g	Jogurt owocowy 100g	Budyń czekoladowy z wiśnią 150g budyń czekoladowy 10 g mleko 140g,c wiśnia mrożona 10 g słodzik	
OBIAD	Zupa grochowa 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g ,groch 50g ,boczek wędzony 5g , mąka 3g ,przyprawy ,ziemniaki 50 g , cebula 2 g	Zupa jarzynowa 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g ,mieszanka warzywna 50 g śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g	Zupa jarzynowa 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g , mieszanka warzywna 50 g ,śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g	Zupa jarzynowa 350 ml mieszanka warzywna 50 g ,śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g	
	Sztuka mięsa duszona 100gw sosie chrzanowym 100ml szynka wieprzowa 100/110 g chrzan 2g mąka 3 g śmietana 3g,zielenina 3 g przyprawy , cebula g	Sztuka mięsa duszona 100gw sosie chrzanowym 100 ml szynka wieprzowa 100/110 g chrzan 20g mąka 3 g śmietana 3g,zielenina 3 g przyprawy , cebula g	Sztuka mięsa duszona 100 g w sosie koperkowym 100ml szynka wieprzowa 100/110 g mąka 3 g śmietana 3g,zielenina 3 g przyprawy ,	Sztuka mięsa duszona 100 g w sosie chrzanowym 100 ml szynka wieprzowa 100/110 g chrzan 20g mąka 3 g śmietana 3g,zielenina 3 g przyprawy , cebula g	
	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 180g	
	Marchewka baby z masłem i bułką 150g marchewka 150 g ,masło 3 g bułka tarta 3 g	Marchewka baby z masłem i bułką 150g marchewka 150 g ,masło 3 g bułka tarta 3 g	Marchewka baby z masłem i bułką 150g marchewka 150 g ,masło 3 g bułka tarta 3 g	Marchewka baby z masłem i bułką 150g marchewka 150 g ,masło 3 g bułka tarta 3 g	
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g słodzik	
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	
PODWIECZOREK	Budyń czekoladowy z wiśnią 150g budyń czekoladowy 10 g mleko 140g,cukier 3 g wiśnia mrożona 10 g	Budyń czekoladowy z wiśnią 150g budyń czekoladowy 10 g mleko 140g,cukier 3 g wiśnia mrożona 10 g	Budyń czekoladowy z wiśnią 150g budyń czekoladowy 10 g mleko 140g,cukier 3 g wiśnia mrożona 10 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g (6 posilek)	
KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 40 g ser wędzony 30g, zielony ogórek 30 g	Kiełbasa szynkowa 40 g ser wędzony 30g zielony ogórek 30 g	Kiełbasa szynkowa 40 g szynka tyrolska30g pomidorki 30 g	Kiełbasa szynkowa 40 g zielony ogórek 30 g	
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 50g	
	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml słodzik	
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	
II KOLACJA				Pomidor 100g z feta 50g i szczypiorem 150g(mleko)	
Wartość odżywcza	<b>Energia 1899 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 47g białko 85g błonnik 38g sól1930mg</b>	<b>Energia 1899 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 47g białko 85g błonnik 38g sól1930mg</b>	<b>Energia 1899 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 47g białko 85g błonnik 38g sól1930mg</b>	<b>Energia 1809 kcal tłuszcze 38g kw.tł.nasyc26g węglowodany 300g cukry 27g białko 75g błonnik 28g sól1830mg</b>	

Jadłospis na dzień wtorek 23.06.2026 r

sporządził: dietetyk Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
<b>ŚNIADANIE</b>				
	Kasza kuskus na mleku 300mlmleko 280 ml , kasza kuskus 20 g	Kasza kuskus na mleku 300mlmleko 280 ml , kasza kuskus 20 g	Kasza kuskus na mleku 300mlmleko 280 ml , kasza kuskus 20 g	Kasza kuskus na mleku 300mlmleko 280 ml , kasza kuskus 20 g
	Twarożek ze szczypiorkiem 50 g,miód 25 g Twaróg 40g ,jogurt naturalny 5g , śmietana 18%tł 5g szczypiorek 2g rzodkiewka 30g	Twarożek ze szczypiorkiem 50 g,miód 25 g Twaróg 40g ,jogurt naturalny 5g , śmietana 18%tł 5g szczypiorek 2g rzodkiewka 30g	Twarożek ze szczypiorkiem 50 g,miód 25 g Twaróg 40g ,jogurt naturalny 5g , śmietana 18%tł 5g szczypiorek 2g pomidorki 30g	Twarożek ze szczypiorkiem 50 g, Twaróg 40g ,jogurt naturalny 5g , śmietana 18%tł 5g szczypiorek 2g rzodkiewka 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g Masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g Masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g Masło 10g	chleb razowy żytni 60g Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml awa zbożowa 10 g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml awa zbożowa 10 g cukier 3g	kawa zbożowa b/c 250ml awa zbożowa 10 g cukier 3g
<b>Alergeny</b>	<i>gluten,mleko,</i>	<i>gluten,mleko,</i>	<i>gluten,mleko,</i>	<i>gluten,mleko</i>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko 1 szt 150g herbatniki 50 g	Jabłko 1 szt 150g herbatniki 50 g	Jabłko 1 szt 150g herbatniki 50 g	Jogurt naturalny 150 ml ( <b>mleko</b> )
<b>OBIAD</b>	Zupa z cukinii z zacierką i pomidorami 350 ml porcje rosółowe 30g ,włoszczyzna 20g , cukinia mrożona 100g , mąka 3 g śmietanka 30 tł 3g ,zacierka 20g przyprawy, zielenina 2g pomidory krojone z puszki 30g	Zupa z cukinii z zacierką i pomidorami 350 ml porcje rosółowe 30g ,włoszczyzna 20g , cukinia mrożona 100g , mąka 3 g śmietanka 30 tł 3g ,zacierka 20g przyprawy, zielenina 2	Zupa z cukinii z zacierką i pomidorami 350 ml porcje rosółowe 30g ,włoszczyzna 20g , cukinia mrożona 100g , mąka 3 g śmietanka 30 tł 3g ,zacierka 20g przyprawy, zielenina 2	Zupa z cukinii z zacierką i pomidorami 350 ml porcje rosółowe 30g ,włoszczyzna 20g , cukinia mrożona 100g , mąka 3 g śmietanka 30 tł 3g ,zacierka 20g przyprawy, zielenina 2
	Filet z kurczaka pieczony w folii 100g sos koperkowy 100 ml	Filet z kurczaka pieczony w folii 100g sos koperkowy 100 ml	Filet z kurczaka pieczony w folii 100g sos koperkowy 100 ml	Filet z kurczaka pieczony w folii 100g sos koperkowy 100 ml
	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 180g
	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150g	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150g	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150g	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g słodzik
<b>Alergeny</b>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>
<b>PODWIECZOREK</b>	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	sok marchwiowo-bananowy 300 ml	sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Mus owocowy 100 ml ( <b>6 posiłek</b> )
<b>KOLACJA</b>	Salatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą i tartym serem 50gg,serek tartar 20g tuńczyk 20g ser żółty 10g ,majonez 3g,zielona pietruszka,groszek 10 , kukurydza 10 g pomidorki 30 g	Salatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą i tartym serem 50gg,serek tartar 20g tuńczyk 20g ser żółty 10g ,majonez 3g,zielona pietruszka,groszek 10 , kukurydza 10 g pomidorki 30 g	Szynka konserwowa 40 g serek tartar 2szt pomidorki 30 g	Salatka z tuńczyka z groszkiem i kukurydzą i tartym serem 50gg,serek tartar 20g tuńczyk 20g ser żółty 10g ,majonez 3g,zielona pietruszka,groszek 10 , kukurydza 10 g pomidorki 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g g
	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c herbata 3 g słodzik
<b>Alergeny:</b>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</i>
<b>II KOLACJA</b>				Kisiel truskawkowy 150 g Kisiel 10 g ,truskawki 20g słodzik
Wartość odżywcza	<b>Energia 1945 kcal tłuszcz 49g kw.tł.nasyc31g węglowodany 370g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sód1924mg</b>	<b>Energia 1945 kcal tłuszcz 49g kw.tł.nasyc31g węglowodany 370g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sód1924mg</b>	<b>Energia 1945 kcal tłuszcz 49g kw.tł.nasyc31g węglowodany 370g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sód1924mg</b>	<b>Energia 1889 kcal tłuszcz 37g kw.tł.nasyc25g węglowodany 330g cukry 25g białko 78g błonnik 28g sód1850mg</b>

Jadłospis na dzień środa 24.06.2026 r		sporządził : dietetyk Marzanna Drzewiecka		
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml makaron 20 g	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml makaron 20 g	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml makaron 20 g	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml makaron 20 g
	Parówka na gorąco 60g , ketchup12g mozzarella 30 g sałata lodowa 2g ,zielony ogórek 20 g	Parówka na gorąco 60g , ketchup12g mozzarella 30 g sałata lodowa 2g ,zielony ogórek 20 g	Parówka na gorąco 60g , ketchup12g mozzarella 30 g sałata lodowa 2g ,zielony ogórek 20 g	Parówka na gorąco 60g , ketchup12g mozzarella 30 g sałata lodowa 2g ,zielony ogórek 20 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50g	Chleb baltonowski 50gchleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g słodzik
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150 ml	Jogurt naturalny 150 ml	Jogurt naturalny 150 ml	Jogurt naturalny 150 +chrupki kukurydziane
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml porcje rosółowe , włoszczyzna 30 g ,ogórek kiszony 50g , mąka 3g ziemniaki 100 g śmietana 18%tł 5g, przyprawy	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml porcje rosółowe , włoszczyzna 30 g ,ogórek kiszony 50g , mąka 3g ziemniaki 100 g śmietana 18%tł 5g, przyprawy	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml porcje rosółowe , włoszczyzna 30 g ,ogórek kiszony 50g , mąka 3g ziemniaki 100 g śmietana 18%tł 5g, przyprawy	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml porcje rosółowe , włoszczyzna 30 g ,ogórek kiszony 50g , mąka 3g ziemniaki 100 g śmietana 18%tł 5g, przyprawy
	Potrawka ze schabu gotowanego z zielonym groszkiem 250 g schab b/kości 100g ,zielony groszek 30g , mąka 3 g ,śmietana 18 tl.3g przyprawy ,zielenina 2 g	Potrawka ze schabu gotowanego z zielonym groszkiem 250 g schab b/kości 100g ,zielony groszek 30g , mąka 3 g ,śmietana 18 tl.3g przyprawy ,zielenina 2 g	Potrawka ze schabu gotowanego z zielonym groszkiem 250 g schab b/kości 100g ,zielony groszek 30g , mąka 3 g ,śmietana 18 tl.3g przyprawy ,zielenina 2 g	Potrawka ze schabu gotowanego z zielonym groszkiem 250 g schab b/kości 100g ,zielony groszek 30g , mąka 3 g ,śmietana 18 tl.3g przyprawy ,zielenina 2 g
	Makaron gotowany 180 g	Makaron gotowany 180 g	Makaron gotowany 180 g	Makaron gotowany 180g
	Brokuł z bułką i masłem 150 g brokuł mrożony 150 g , masło 2 g , bułka tarta 2 g	Brokuł z bułką i masłem 150 g brokuł mrożony 150 g , masło 2 g , bułka tarta 2 g	Brokuł z bułką i masłem 150 g brokuł mrożony 150 g , masło 2 g , bułka tarta 2 g	Brokuł z bułką i masłem 150 g brokuł mrożony 150 g , masło 2 g , bułka tarta 2 g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g słodzik
	<b>Alergeny</b>	<b>Mleko,gluten, seler,gorczyca,</b>	<b>Mleko,gluten, seler,gorczyca</b>	<b>Mleko,gluten, seler,gorczyca,</b>
PODWIECZOREK	Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami i olejem 150 g marchew 100 g jabłko 25 g ,olej2g przyprawy,rodzynki 2g	Surówka z marchewki i jabłka z rodzynkami i olejem 150 gmarchew 100 g jabłko 25 g olej 2g przyprawy,rodzynki 2g	Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g marchew 100 g jabłko 25 g,olej2g przyprawy,rodzynki 2g	Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g marchew 100 g jabłko 25 g rodzynki2g,olej2g przyprawy 6 posilek
KOLACJA	Polędwica sopocka 40g kiełbasa żywiecka 30 g papryka konserwowa 30 g	Polędwica sopocka 40g kiełbasa żywiecka 30 g pomidorki 30 g	Polędwica sopocka 40g kiełbasa żywiecka 30 g pomidorki 30 g	Polędwica sopocka40g pomidorki 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c	Masło 10g Herbata z/c	Masło 10g Herbata b/c
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>
II KOLACJA				Twaróg z musem brzoskwinowym 60g twaróg 40 g jogurt naturalny 10 g brzoskwinie 10 g ( <b>mleko</b> )
Wartość odżywcza	<b>Energia 2020kcal tłuszcze 51g kw.tł.nasyc38g węglowodany 380g cukry 51g białko 89g błonnik 39g sól2024mg</b>	<b>Energia 1985 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc36g węglowodany 378g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sól1994mg</b>	<b>Energia 1985 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc36g węglowodany 378g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sól1994mg</b>	<b>Energia 1980 kcal tłuszcze 40g kw.tł.nasyc30g węglowodany 358g cukry 38g białko 80g błonnik 40g sól1890mg</b>

Jadłospis na dzień czwartek 25.06.2026 r

sporządził : dietetyk Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe na mleku 300ml mleko 280 ml , płatki ryżowe 20 g	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml , makaron nitka 20 g	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml , makaron nitka 20 g	Makaron na mleku 300ml mleko 280 ml , makaron nitka 20 g
	Pasta z jaja 50g jaja50g , majonez 3g ser topiony plastry 34 g ,pomidorki 30 g	Pasta z jaja 50g jaja50g , majonez , ser topiony plastry 34 g ,pomidorki 30 g	Półdewica sopocka 40g serek tartar 2 szt 40 g pomidorki 30 g	Pasta z jaja 50g jaja50g , majonez , ser topiony plastry 34 g ,pomidorki 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50g Masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g,bułka grahamki 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g /bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10 g słodzik
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko ,gorczyca ,jaja</b>	<b>gluten,mleko,gorczyca,jaja</b>	<b>gluten,mleko,seler</b>
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 100 g	Jogurt owocowy 100 g	Jogurt owocowy 100 g	Mus owocowy 100 ml
OBIAD	Zupa fasolowa 350 ml porcje rosółowe 30 g włoszczyzna 30 g , fasola 50g, mąka3 g cebula 3g,boczek wędzony 3g ziemniaki 50 g , przyprawy	Zupa ziemniaczana 350 ml porcje rosółowe 30 g włoszczyzna 30 g , mąka3 g śmietanka 30 % tł 3g ,zielenina 3 g ziemniaki 100 g , przyprawy	Zupa ziemniaczana 350 ml porcje rosółowe 30 g włoszczyzna 30 g , mąka3 g śmietanka 30 % tł 3g ,zielenina 3 g ziemniaki 100 g , przyprawy	Zupa ziemniaczana 350 ml porcje rosółowe 30 g włoszczyzna 30 g , mąka3 g śmietanka 30 % tł 3g ,zielenina 3 g ziemniaki 100 g , przyprawy
	Rolada drobiowa 100g sos koperkowy 100 ml filet z kurczaka 90/100g jaja 10g , , mąka pszenna 20 g bułka tarta 5g przyprawy	Rolada drobiowa 100g sos koperkowy 100 ml filet z kurczaka 90/100g jaja 10g , , mąka pszenna 20 g bułka tarta 5g przyprawy	Rolada drobiowa 100g sos koperkowy 100 ml filet z kurczaka 90/100g jaja 10g , , mąka pszenna 20 g bułka tarta 5g przyprawy	Rolada drobiowa 100g sos koperkowy 100 ml filet z kurczaka 90/100g jaja 10g , , mąka pszenna 20 g bułka tarta 5g przyprawy
	Ziemniaki 200 g	Ziemniaki 200 g	Ziemniaki 200 g	Ziemniaki 200 g
	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150 g fasolka szparagowa 150 g ,masło 2 g ,bułka 2g	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150 g fasolka szparagowa 150 g ,masło 2 g ,bułka 2g	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150 g fasolka szparagowa 150 g ,masło 2 g ,bułka 2g	Fasolka szparagowa zielona z masłem i bułką 150 g fasolka szparagowa 150 g ,masło 2 g ,bułka 2g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30g cukier 3 g
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>
PODWIECZOREK	Galaretki jogurtowa z truskawkami 150g jogurt 120g , galaretka proszek 10 g ,truskawka20g	Galaretki jogurtowa z truskawkami 150g jogurt 120g , galaretka proszek 10 g ,truskawka20g	Galaretki jogurtowa z truskawkami 150g jogurt 120g , galaretka proszek 10 g ,truskawka20g	Galaretki jogurtowa z truskawkami 150g jogurt 120g , galaretka proszek 10 g ,truskawka20g
KOLACJA	Pasztet pieczony40g , kielbasa szynkowa 30g pomidorki 20g , kiszony ogórek 20g	Pasztet pieczony 40g , kielbasa szynkowa 30g pomidorki 20 g ogórek kiszony 20 g	kielbasa szynkowa 40g szynka drobiowa 30g pomidorki 30 g	kielbasa szynkowa 40g pomidorki 20 g ogórek kiszony 20 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 3 g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c herbata 3 g słodzik
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,soja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>
II KOLACJA				Feta z pomidorem i szczypiorem 120g(mleko)
Wartość odżywcza	<b>Energia 1920kcal tłuszcze 41g kw.tł.nasyc28g węglowodany 340g cukry 41g białko 79g błonnik 39g sód1024mg</b>	<b>Energia 1920kcal tłuszcze 41g kw.tł.nasyc28g węglowodany 340g cukry 41g białko 79g błonnik 39g sód1024mg</b>	<b>Energia 1915kcal tłuszcze 38g kw.tł.nasyc27g węglowodany 338g cukry 38g białko 76g błonnik 39g sód1024mg</b>	<b>Energia 1880 kcal tłuszcze 33g kw.tł.nasyc26g węglowodany 328g cukry 28g białko 70g błonnik 36g sód1810mg</b>

Jadłospis na dzień piątek 26.06.2026 r

sporządził : dietetyk -Marzanna Drzewiecka

ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
	Kasza jaglana na mleku 300ml kasza jaglana 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Kasza jaglana na mleku 300ml kasza jaglana 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Kasza jaglana na mleku 300ml kasza jaglana 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Kasza jaglana na mleku 300ml kasza jaglana 20 g ,mleko 2%tł 280 ml
	Ser żółty 40g serek tartar 2 szt pomidorki 30g	Ser żółty 40g serek tartar 2 szt sałata z zielonym ogórkiem 15g	Kiełbasa szynkowa 40 g serek tartar 2szt sałata z zielonym ogórkiem 15g	Ser żółty 40g serek tartar1 szt sałata z zielonym ogórkiem 15g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy graham 50g /bułka grahamka 50 g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa b/c 250ml
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko</b>	<b>gluten,mleko ,</b>	<b>gluten,mleko</b>	<b>gluten,mleko</b>
II ŚNIADANIE	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Jogurt naturalny 150 g ( <b>mleko</b> )
OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny 350ml buraki 50g, włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g, ziemniaki 100 g , śmietanka 30% tł 3g , mąka 3 g ,przyprawy, zieleń 1	Barszcz czerwony zabieleny 350ml buraki 50g, włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g, ziemniaki 100 g , śmietanka 30% tł 3g , mąka 3 g ,przyprawy, zieleń 1	Barszcz czerwony zabieleny 350ml buraki 50g, włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g, ziemniaki 100 g , śmietanka 30% tł 3g , mąka 3 g ,przyprawy, zieleń 1	Barszcz czerwony zabieleny 350ml buraki 50g, włoszczyzna 20g,porcje rosółowe 20g, ziemniaki 100 g , śmietanka 30% tł 3g , mąka 3 g ,przyprawy, zieleń 1
	Ryba pieczona 100g sosie pomidorowo-warzywnym 100g ryba 100g , olej2g ,pomidory w puszcze 20g ,włoszczyzna 50g , cebula 10g ,fasolka szparagowa 20g	Ryba pieczona 100g sosie pomidorowo-warzywnym 100g ryba 100g , olej2g ,pomidory w puszcze 20g ,włoszczyzna 50g , cebula 10g ,fasolka szparagowa 20g	Ryba pieczona 100g sosie pomidorowo-warzywnym 100g ryba 100g , olej2g ,pomidory w puszcze 20g ,włoszczyzna 50g , cebula 10g ,fasolka szparagowa 20g	Ryba pieczona 100g sosie pomidorowo-warzywnym 100g ryba 100g , olej2g ,pomidory w puszcze 20g ,włoszczyzna 50g , cebula 10g ,fasolka szparagowa 20g
	Ziemniaki gotowane180g	Ziemniaki gotowane180g	Ziemniaki gotowane180g	Ziemniaki gotowane180g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożonka 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożonka 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożonka 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml b/c mieszanka owocowa mrożona 30g-słodzik
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,ryba</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,selerryba</b>
PODWIECZOREK	Budyń czekoladowy z wiśnią 150 g budyń proszek 10g ,cukier 2g ,mleko 120g wiśnia 20g	Budyń czekoladowy z wiśnią 150 g budyń proszek 10g ,cukier 2g ,mleko 120g wiśnia 20g	Budyń czekoladowy z wiśnią 150 g budyń proszek 10g ,cukier 2g ,mleko 120g wiśnia 20g	Mus owocowy 100 g(6 posiłków)
KOLACJA	szynka drobiowa 40g pasta z ciecioriki z papryką 30g kiszony ogórek	szynka drobiowa 40g kiełbasa szynkowa 30g pomidorki 30 g	szynka drobiowa 40g kiełbasa szynkowa 30g pomidorki 30g	szynka drobiowa 40g pomidorki 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb graham 50g	chleb razowy żytni 50g
	Masło 10g Herbata z/c 250ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c 250 ml herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c 250 ml herbata 3g słodzik
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
II KOLACJA				Budyń czekoladowy z wiśnią 150 g budyń proszek 10g słodzik ,mleko 120g wiśnia 20g
Wartość odżywcza	<b>Energia 2020kcal tłuszcze 78g kw.tł.nasyc.29g węglowodany 266g cukier 26g białko 88g błonnik28g sól 2259 mg</b>	<b>Energia 1965 kcal tłuszcze 74g kw.tł.nasyc.26g węglowodany 261g cukier 26g białko 88g błonnik28g sól 2091 mg</b>	<b>Energia 1965 kcal tłuszcze 74g kw.tł.nasyc.26g węglowodany 261g cukier 26g białko 88g błonnik28g sól 2091 mg</b>	<b>Energia 1814 kcal tłuszcze 74g kw.tł.nasyc.26g węglowodany 232 g cukier 15g białko 84g błonnik 32g sól 1966 mg</b>

Jadłospis na dzień sobota 27.06.2026 r

sporządził :dietetyk-Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna	Dieta łatwostrawna	Dieta wątrobowa	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml zacierka 20g ,mleko 280g	Zacierka na mleku 300ml zacierka 20g ,mleko 280g	Zacierka na mleku 300ml zacierka 20g ,mleko 280g	Zacierka na mleku 300ml zacierka 20g ,mleko 280g
	Pasztecik drobiowy 50g ser topiony plastry 32,5g (2szt) pomidorki 30g	Pasztecik drobiowy 50g ser topiony plastry 32,5g (2szt) pomidorki 30g	mozzarella 50 g pomidorki 30g miód 25 g	Pasztecik drobiowy 1 szt pomidorki
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g ,cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko, gorczyca ,seler ,soja</b>	<b>gluten,mleko ,gorczyca ,seler,soja</b>	<b>gluten,mleko ,gorczyca,seler,soja</b>
II ŚNIADANIE	Serek waniliowy 120g	Serek waniliowy 120g	Serek waniliowy 120g	Sok warzywny 300 ml
OBIAD	Krupnik jaglany na rosole 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g kasza jaglana 20 g ,przyprawy	Krupnik jaglany na rosole 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g kasza jaglana 20 g ,przyprawy	Krupnik jaglany na rosole 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g kasza jaglana 20 g ,przyprawy	Krupnik jaglany na rosole 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g kasza jaglana 20 g ,przyprawy
	Pulpet 100g w sosie koperkowym 100 ml szynka b/kości 100 g , mąka 3g,śmietana 18%tł 3g ,cebula 3g,przyprawy,zielenina 2 g	Pulpet 100g w sosie koperkowym 100 ml szynka b/kości 100 g , mąka 3g,śmietana 18%tł 3g ,cebula 3g,przyprawy,zielenina 2 g	Pulpet 100g w sosie koperkowym 100 ml szynka b/kości 100 g , mąka 3g,śmietana 18%tł 3g ,cebula 3g,przyprawy,zielenina 2 g	Pulpet 100g w sosie koperkowym 100 ml szynka b/kości 100 g , mąka 3g,śmietana 18%tł 3g ,cebula 3g,przyprawy,zielenina 2 g
	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 180g
	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 140g masło 5 g mąka 3g	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 140g masło 5 g mąka 3g	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 140g masło 5 g mąka 3g	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem 140g masło 5 g mąka 3g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30g ,słodzik
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</b>
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 100 g	Jogurt owocowy 100 g	Jogurt owocowy 100 g	Feta z pomidorem i sałatą ( <b>mleko</b> )(6 posiłków) feta 50g zielony ogórek 30g , sałata 10 g ,zielenina
KOLACJA	Szynka wędzona 40g kielbasa szynkowa 30g zielony ogórek 30g	Szynka wędzona 40g kielbasa szynkowa 30g zielony ogórek 30g	Szynka wędzona 40g kielbasa szynkowa 30g zielony ogórek 30g	Szynka wędzona 40g zielony ogórek 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/ c herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 3g cukier 3 g	Masło 10g Herbata b/c herbata 3g
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
II KOLACJA				Kisiel z truskawkami 150g kisiel prosek 10 g truskawki 20g ,słodzik 2 g
Wartość odżywcza	<b>Energia 2377kcal tłuszcze 70g kw.tł.nasyc.28g białko 78g cukry 45g węglowodany 344g sól 2,2g</b>	<b>Energia 2280kcal tłuszcze 66g kw.tł.nasyc.25g białko 74g cukry 41g węglowodany 334g sól 2,0g</b>	<b>Energia 2280kcal tłuszcze 66g kw.tł.nasyc.25g białko 74g cukry 41g węglowodany 334g sól 2,0g</b>	<b>Energia 1888kcal tłuszcze 50g kw.tł.nasyc.20g białko 77g cukry 30g węglowodany 274g sól 1,8g</b>

Jadłospis na dzień niedziela 28.06.2026 r

sporządził :Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna	Dieta łatwostrawna	Dieta wątrobowa	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280ml, płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280ml, płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280ml, płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280ml, płatki owsiane 20 g
	Twaróg ze szczypiorkiem 50g, twaróg 45 g śmietana 18% <sup>tł</sup> 5 g .miód 25g zielony ogórek 30 g	Twaróg ze szczypiorkiem 50g, twaróg 45 g śmietana 18% <sup>tł</sup> 5 g .miód 25g zielony ogórek 30 g	Twaróg ze szczypiorkiem 50g, twaróg 45 g śmietana 18% <sup>tł</sup> 5 g .miód 25g zielony ogórek 30 g	Twaróg ze szczypiorkiem 50g, twaróg 45 g śmietana 18% <sup>tł</sup> 5 g zielony ogórek 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g	Masło 10g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml	kawa zbożowa z/c 250ml	kawa zbożowa z/c 250ml
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten, mleko, seler, gorczyca</b>	<b>gluten, mleko, seler, gorczyca</b>	<b>gluten, mleko, seler, gorczyca</b>
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g
OBIAD	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g, zacierka 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g, zacierka 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g, zacierka 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350ml porcje rosolowe 20 g włoszczyzna 30g, zacierka 20 g
	Potrąwka z kurczaka z warzywami 250 g Kurczak 150 g mieszanka warzywna mrożona 7 skl.50g, mąka 2g śmietana 18 % <sup>tł</sup> 3g przyprawy	Potrąwka z kurczaka z warzywami 250 g Kurczak 150 g mieszanka warzywna mrożona 7 skl.50g, mąka 2g śmietana 18 % <sup>tł</sup> 3g przyprawy	Potrąwka z kurczaka z warzywami 250 g Kurczak 150 g mieszanka warzywna mrożona 7 skl.50g, mąka 2g śmietana 18 % <sup>tł</sup> 3g przyprawy	Potrąwka z kurczaka z warzywami 250 g Kurczak 150 g mieszanka warzywna mrożona 7 skl.50g, mąka 2g śmietana 18 % <sup>tł</sup> 3g przyprawy
	Ryż na sypko 180g	Ryż na sypko 180g	Ryż na sypko 180g	Ryż na sypko 180g
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g
<b>Alergeny</b>	<b>gluten, mleko, gorczyca, seler</b>	<b>gluten, mleko, gorczyca, seler</b>	<b>gluten, mleko, gorczyca, seler</b>	<b>gluten, mleko, gorczyca, seler</b>
PODWIECZOREK	Banan 150 g	Banan 150 g	Banan 150 g	Mozzarella z pomidorem 100g(6 posiłków) mozzarella 50g, pomidor 50 g oliwa z oliwek 3 g <b>(mleko)</b>
KOLACJA	Szynka konserwowa 40g polędwica z warzywami 30g kiszony ogórek 30g	Szynka konserwowa 40g polędwica z warzywami 30g kiszony ogórek 30g	Szynka konserwowa 40g polędwica z warzywami 30g pomidorki 30 g	Szynka konserwowa 40g kiszony ogórek 30g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c herbata 5g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 5g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 5g cukier 3 g	Masło 10g Herbata z/c herbata 5g cukier 3 g
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten, mleko, gorczyca, seler</b>	<b>gluten, mleko, gorczyca, seler</b>	<b>gluten, mleko, gorczyca, seler</b>	<b>gluten, mleko, gorczyca, seler</b>
II KOLACJA				Jogurt naturalny 150 g +chrupki <b>(mleko)</b>
Wartość odżywcza	<b>Energia 2261kcal tłuszcze 67g kw.tł.nasyc.32g białko 82g cukry 42g węglowodany 322g błonnik 30 sód 2001mg</b>	<b>Energia 2261kcal tłuszcze 67g kw.tł.nasyc.32g białko 82g cukry 42g węglowodany 322g błonnik 30 sód 2001mg</b>	<b>Energia 2261kcal tłuszcze 67g kw.tł.nasyc.32g białko 82g cukry 42g węglowodany 322g błonnik 30 sód 2001mg</b>	<b>Energia 2061kcal tłuszcze 57g kw.tł.nasyc.30g białko 78g cukry 35g węglowodany 300g błonnik 30 sód 2001mg</b>

## Jadłospis na dzień poniedziałek 29 .06.2026 r

sporządził:Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna	Dieta łatwostrawna	Dieta wątrobowa	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml kasza jaglana 20g mleko 2%tł 280 g	Kasza jaglana na mleku 300ml kasza jaglana 20g mleko 2%tł 280 g	Kasza jaglana na mleku 300ml kasza jaglana 20g mleko 2%tł 280 g	Kasza jaglana na mleku 300ml kasza jaglana 20g mleko 2%tł 280 g
	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem 50g szynka konserwowa 30 g sałata lodowa z zieleniną 15 g	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem 50g szynka konserwowa 30 g sałata lodowa z zieleniną 15 g	szynka konserwowa 50 g serek tartar 40 g sałata lodowa z zieleniną 15 g	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem 50g szynka konserwowa 30 g sałata lodowa z zieleniną 15 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g Masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50 g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3 g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10 g słodzik
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko ,seler,gorczyca,jaja</b>	<b>gluten,mleko ,seler,gorczyca,jaja</b>	<b>gluten,mleko ,seler,gorczyca</b>
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150 ml	Jogurt naturalny 150 ml	Jogurt naturalny 150 ml	Jogurt naturalny 150 ml
OBIAD	Zupa jarzynowa 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 20g ,kalafior 20 g ,brokuł 20 g fasolka szparagowa 20 g , mąka 3 g , śmietana 18%tł 3g ,zielenina 2 g ,ziemniaki 50 g ,przyprawy	Zupa jarzynowa 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 20g ,kalafior 20 g ,brokuł 20 g fasolka szparagowa 20 g , mąka 3 g , śmietana 18%tł 3g ,zielenina 2 g ,ziemniaki 50 g ,przyprawy	Zupa jarzynowa 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 20g ,kalafior 20 g ,brokuł 20 g fasolka szparagowa 20 g , mąka 3 g , śmietana 18%tł 3g ,zielenina 2 g ,ziemniaki 50 g ,przyprawy	Zupa jarzynowa 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 20g ,kalafior 20 g ,brokuł 20 g fasolka szparagowa 20 g , mąka 3 g , śmietana 18%tł 3g ,zielenina 2 g ,ziemniaki 50 g ,przyprawy
	Pieczeń rzymska 100g ,sos pomidorowy 100 ml szynka 100g , bułka tarta 3g , jaja 5 g ,mąka 3g ,koncentrat pomidorowy 30%5g , śmietana 18% tł 3g zielenina przyprawy Ziemiaki gotowane200 g	Pieczeń rzymska 100g ,sos pomidorowy 100 ml szynka 100g , bułka tarta 3g , jaja 5 g ,mąka 3g ,koncentrat pomidorowy 30%5g , śmietana 18% tł 3g zielenina przyprawy Ziemiaki gotowane200 g	Pieczeń rzymska 100g ,sos pomidorowy 100 ml szynka 100g , bułka tarta 3g , jaja 5 g ,mąka 3g ,koncentrat pomidorowy 30%5g , śmietana 18% tł 3g zielenina przyprawy Ziemiaki gotowane200 g	Pieczeń rzymska 100g ,sos pomidorowy 100 ml szynka 100g , bułka tarta 3g , jaja 5 g ,mąka 3g ,koncentrat pomidorowy 30%5g , śmietana 18% tł 3g zielenina przyprawy Ziemiaki gotowane180 g
	Surówka z kapusty białej z olejem 150 g kapusta biała 110 g jabłko 30 g ,marchewka 20g ,natka pietruszki 1g,szcypiorek 3 g ,przyprawy	Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g marchewka 120 g jabłko 30 g ,olej 3 g ,przyprawy	Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g marchewka 120 g jabłko 30 g ,olej 3 g ,przyprawy	Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g marchewka 120 g jabłko 30 g ,olej 3 g ,przyprawy
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g słodzik
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
PODWIECZOREK	Budyń wanilinowy z musem brzoskwiniowym 150 g budyń proszek 10 g , mleko 140 ml ,brzoskwinie 20 g , cukier 3 g	Budyń wanilinowy z musem brzoskwiniowym 150 g budyń proszek 10 g , mleko 140 ml ,brzoskwinie 20 g , cukier 3 g	Budyń wanilinowy z musem brzoskwiniowym 150 g budyń proszek 10 g , mleko 140 ml ,brzoskwinie 20 g , cukier 3 g	Mus owocowy 100 g (6 posiłków)
KOLACJA	Szynka konserwowa40g mozzarella 30g ,pomidorki 30 g	Szynka konserwowa 40g mozzarella 30g pomidorki	Szynka konserwowa 40g mozzarella 30g pomidorki	Szynka konserwowa 40g pomidorki
	Chleb baltonowski 50gchleb razowy żytni 60g	Chleb baltonowski 50gchleb razowy żytni 40g	Chleb baltonowski 50gchleb razowy żytni 40g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c	Masło 10g Herbata z/c	Masło 10g Herbata z/c 50g	Masło 10g Herbata b/c
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
II KOLACJA				Budyń wanilinowy z musem brzoskwiniowym 150 g budyń proszek 10 g , mleko 140 ml ,brzoskwinie 20 g , cukier 3 g (gluten,mleko)
Wartość odżywcza	<b>Energia 2410kcal tłuszcze 84g kw.tł.nasyc.31g białko 77gwęglowodany w tym cukier 386g sól 1492 mg błonnik 23g</b>	<b>Energia 2380kcal tłuszcze 75g kw.tł.nasyc.30g białko 75gwęglowodany w tym cukier 366g sól 1402 mg błonnik 20g</b>	<b>Energia 2380kcal tłuszcze 75g kw.tł.nasyc.30g białko 75gwęglowodany w tym cukier 366g sól 1402 mg błonnik 20g</b>	<b>Energia 1910kcal tłuszcze 65g kw.tł.nasyc.27g białko 70gwęglowodany w tym cukier 306g sól1321 mg błonnik 20g</b>

Jadłospis na wtorek 30.06.2026 r

sporządził: Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna	Dieta łatwostrawna	Dieta wątrobowa	Dieta cukrzycowa
ŚNIADANIE	Platki jęczmienne na mleku 300ml platki jęczmienne 20g mleko 2%tł 280ml	Platki jęczmienne na mleku 300ml platki jęczmienne 20g mleko 2%tł 280ml	Platki jęczmienne na mleku 300ml platki jęczmienne 20g mleko 2%tł 280ml	Platki jęczmienne na mleku 300ml platki jęczmienne 20g mleko 2%tł 280ml
	serdelek drobiowy na gorąco 120 g (2 szt) ketchup 12 g ser topiony 17,5g sałata lodowa 15g zielony ogórek 15g	Serdelek drobiowy na gorąco 120 g (2 szt) ketchup 12 g ser topiony 17,5g sałata lodowa 15g zielony ogórek 15g	Serdelek drobiowy na gorąco 120 g (2 szt) ketchup 12 g ser topiony 17,5g sałata lodowa 15g zielony ogórek 15g	Serdelek drobiowy na gorąco 120 g (2 szt) ketchup 12 g ser topiony 17,5g sałata lodowa 15g zielony ogórek 15g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g/bułka grahamka 50g Masło 10g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g	chleb razowy żytni 60g
	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10g cukier 3g	kawa zbożowa b/c 250ml kawa zbożowa 10g słodzik
	<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko ,gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko,seler,gorczyca</b>	<b>gluten,mleko ,seler,gorczyca</b>
II ŚNIADANIE	sok marchwiowo-bananowy 300 ml	sok marchwiowo-bananowy 300 ml	sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok warzywny 300 ml ( <b>seler,gorczyca</b> )
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20g włoszczyzna 30g ,koncentrat pomidorowy 30%30g mąka3g ,śmietana 18%tł3g ,zielenina , przyprawy,makaron 20g	Pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20g włoszczyzna 30g ,koncentrat pomidorowy 30%30g mąka3g ,śmietana 18%tł3g ,zielenina , przyprawy,makaron 20g	Pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20g włoszczyzna 30g ,koncentrat pomidorowy 30%30g mąka3g ,śmietana 18%tł3g ,zielenina , przyprawy,makaron 20g	Pomidorowa z makaronem 300ml porcje rosółowe 20g włoszczyzna 30g ,koncentrat pomidorowy 30%30g mąka3g ,śmietana 18%tł3g ,zielenina , przyprawy makaron 20g
	Schab duszony 100 g w sosie pieczarkowym 100 ml schab b/kości 110/120g mąka 6g ,olej 5g pieczarka 50g , śmietana 18% t 5 g zielenina , przyprawy	Schab duszony 100 g w sosie pieczarkowym 100 ml schab b/kości 110/120g mąka 6g ,olej 5g pieczarka 50g , śmietana 18% t 5 g zielenina , przyprawy	Schab duszony 100 g w sosie pieczarkowym 100 ml schab b/kości 110/120g mąka 6g ,olej 5g pieczarka 50g , śmietana 18% t 5 g zielenina , przyprawy	Schab duszony 100 g w sosie pieczarkowym 100 ml schab b/kości 110/120g mąka 6g ,olej 5g pieczarka 50g , śmietana 18% t 5 g zielenina , przyprawy
	Ziemniaki gotowane 200 g	Ziemniaki gotowane 200 g	Ziemniaki gotowane 200 g	Ziemniaki gotowane 180 g
	Buraczki z jabłkiem i olejem150 g buraczki 120 g jabłka 30g , olej3g , przyprawy	buraczki z jabłkiem i olejem150 g buraczki 120 g jabłka 30g , olej3g , przyprawy	Buraczki z jabłkiem i olejem150 g buraczki 120 g jabłka 30g , olej3g , przyprawy	Buraczki z jabłkiem i olejem150 g buraczki 120 g jabłka 30g , olej3g , przyprawy
	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka kompotowa mrożona 30 g cukier 3 g
<b>Alergeny</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
PODWIECZOREK	Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem 150 g twaróg 120g, jogurt naturalny 10 g prażone jabłka 20g,cynamon	Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem 150 g twaróg 120g,jogurt naturalny 10 g prażone jabłka 20g,cynamon	Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem 150 g twaróg 120g,jogurt naturalny 10 g prażone jabłka 20g,cynamon	Jogurt naturalny 100 g chrupki ( <b>mleko</b> )6 posiłek
KOLACJA	Polędwica z warzywami 40g szynka drobiowa 30g pomidor 30g	Polędwica z warzywami 40g szynka drobiowa 50g pomidor	Polędwica z warzywami 40g szynka drobiowa 30g pomidor	szynka drobiowa 40g pomidor
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 60g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 40g	chleb razowy żytni 60g
	Masło 10g Herbata z/c	Masło 10g Herbata z/c	Masło 10g Herbata z/c	Masło 10g Herbata b/c 250ml
<b>Alergeny:</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>	<b>gluten,mleko gorczyca,seler</b>
II KOLACJA				Twarożek z prażonym jabłkiem i cynamonem 150 g twaróg 120g,jogurt naturalny 10 g prażone jabłka 20g,cynamon
Wartość odżywcza	<b>Energia 2400kcal tłuszcze 79g kw.tł.nasyc.30g białko 77gwęglowodany w tym cukier 355g sól 1402 mg błonnik 26g</b>	<b>Energia 2380kcal tłuszcze 85g kw.tł.nasyc29g białko 74 gwęglowodany w tym cukier 340g sól 1402 mg błonnik 25g</b>	<b>Energia 2380kcal tłuszcze 85g kw.tł.nasyc29g białko 74 gwęglowodany w tym cukier 340g sól 1402 mg błonnik 25g</b>	<b>Energia 1780kcal tłuszcze 60g kw.tł.nasyc.27g białko 70gwęglowodany w tym cukier 317g sól1301 mg błonnik 20g</b>

