

Jadłospis na dzień środa 01.07.2026 r

sporządził : dietetyk -Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300ml kasza manna 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Kasza manna na mleku 300ml kasza manna 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Kasza manna na mleku 300ml kasza manna 20 g ,mleko 2%tł 280 ml	Kasza manna na mleku 300ml kasza manna 20 g ,mleko 2%tł 280 ml
	Ser żółty 40g serek tartar 2 szt sałata z zielonym ogórkiem 15g	Ser żółty 40g serek tartar 2 szt sałata z zielonym ogórkiem 15g	Kiełbasa szynkowa 40 g serek tartar 1 szt sałata z zielonym ogórkiem 15g	Ser żółty 40g 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
	Alergeny	gluten,mleko	gluten,mleko ,seler	gluten,mleko
II ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Jogurt naturalny 150 g (mleko)
OBIAD	Zupa zacierkowa 350ml zacierka 20g włoszczyzna 20g,porcje rosolowe 30g, ,przyprawy, zielenina 1g	Zupa zacierkowa 350ml zacierka 20g włoszczyzna 20g,porcje rosolowe 30g, ,przyprawy, zielenina 1g	Zupa zacierkowa 350ml zacierka 20g włoszczyzna 20g,porcje rosolowe 30g, ,przyprawy, zielenina 1g	Zupa zacierkowa 350ml zacierka 20g włoszczyzna 20g,porcje rosolowe 30g, ,przyprawy, zielenina 1g
	Pulpet z ryżem 100g sos pomidorowy 50g mięso szynka wp. 90 g , jaja 5 g , ryż 10g , cebula 1 g przyprawy , ,koper 3 g ,mąka 1g, śmietana 18% tł 2g	Pulpet z ryżem 100g sos pomidorowy 50g mięso szynka wp. 90 g , jaja 5 g , ryż 10g , cebula 1 g przyprawy , ,koper 3 g ,mąka 1g, śmietana 18% tł 2g	Pulpet z ryżem 100g sos pomidorowy 50g mięso szynka wp. 90 g , jaja 5 g , ryż 10g , cebula 1 g przyprawy , ,koper 3 g ,mąka 1g, śmietana 18% tł 2g	Pulpet z ryżem 100g sos pomidorowy 50g mięso szynka wp. 90 g , jaja 5 g , ryż 10g , cebula 1 g przyprawy , ,koper 3 g ,mąka 1g, śmietana 18% tł 2g
	Ziemniaki gotowane180g	Ziemniaki gotowane180g	Ziemniaki gotowane180g	Ziemniaki gotowane180g
	Fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką150g (masło 2 g,bułka .tarta 2g)	Fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką150g (masło 2 g,bułka .tarta 2g)	Fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką150g(masło 2g bułka tarta 2g	Fasolka szparagowa gotowana z masłem i bułką150gmasło 2 g,bułka tarta 2g)
	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
	Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja
PODWIECZOREK	Kisiel z jabłkiem 150 g kisiel proszek 10g ,cukier 2g ,jabłko 20g	Kisiel z jabłkiem 150 g kisiel proszek 10g ,cukier 2g ,jabłko 20g	Kisiel z jabłkiem 150 g kisiel proszek 10g ,cukier 2g ,jabłko 20g	Mus owocowy 100 g(6 posiłków)
KOLACJA	szynka drobiowa 40g pasztetowa 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
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
II KOLACJA				Kisiel z jabłkiem 150g b/c - słodzik
Wartość odżywcza	Energia 2020kcal tłuszcze 78g kw.tł.nasyc.29g węglowodany 266g cukier 26g białko 88g błonnik28g sól 2259 mg	Energia 1965 kcal tłuszcze 74g kw.tł.nasyc.26g węglowodany 261g cukier 26g białko 88g błonnik28g sól 2091 mg	Energia 1965 kcal tłuszcze 74g kw.tł.nasyc.26g węglowodany 261g cukier 26g białko 88g błonnik28g sól 2091 mg	Energia 1814 kcal tłuszcze 74g kw.tł.nasyc.26g węglowodany 232 g cukier 15g białko 84g błonnik 32g sól 1966 mg

Jadłospis na dzień czwartek 02.07.2026 r

sporządził ::dietetyk-Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300ml makaron 20g ,mleko 280g	Makaron na mleku 300ml makaron 20g ,mleko 280g	Makaron na mleku 300ml makaron 20g ,mleko 280g	Makaron na mleku 300ml makaron 20g ,mleko 280g
	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorkiem mozzarella 30 g rzodkiewka 30g	Serdelek drobiowy 1szt (60g) ketchup 12g mozzarella 30 g pomidorki 30g	Serdelek drobiowy 1szt (60g) ketchup 12g mozzarella 30 g pomidorki 30g	Serdelek drobiowy 1szt (60g) ketchup 12g mozzarella 30 g pomidorki 30g
	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
	Alergeny	gluten,mleko, gorczyca ,seler	gluten,mleko ,gorczyca ,seler	gluten,mleko ,gorczyca,seler
II ŚNIADANIE	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Sok warzywny 300 ml
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g makaron 20 g ,mąka3g, śmietana 3g ,przyprawy koncentrat pomidorowy 30% 30g	Pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g makaron 20 g ,mąka3g, śmietana 3g ,przyprawy,koncentrat pomidorowy 30% 30g	Pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g makaron 20 g ,mąka3g, śmietana 3g ,przyprawy koncentrat pomidorowy 30 % 30g	Pomidorowa z makaronem 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g makaron 20 g ,mąka3g, śmietana 3g ,przyprawy koncentrat pomidorowy 30% 30 g
	Kurczak gotowany 200gsos potrawkowy 50 g kurczak 200 g ,zielenina 1gmąka 3g , śmietana 18% 3g	Kurczak gotowany 200gsos potrawkowy 50 g kurczak 200 g ,zielenina 1gmąka 3g , śmietana 18% 3g	Kurczak gotowany 200gsos potrawkowy 50 g kurczak 200 g ,zielenina 1gmąka 3g , śmietana 18% 3g	Kurczak gotowany 200gsos potrawkowy 50 g kurczak 200 g ,zielenina 1gmąka 3g , śmietana 18% 3g
	Ziemniaki gotowane200g	Ziemniaki gotowane200g	Ziemniaki gotowane200g	Ziemniaki gotowane200g
	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem mrożona 150 g mąka 2g , masło 2 g , przyprawy	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem mrożona 150 g mąka 2g , masło 2 g , przyprawy	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem mrożona 150 g mąka 2g , masło 2 g , przyprawy	Marchewka z groszkiem oprószana 150g marchewka z groszkiem mrożona 150 g mąka 2g , masło 2 g , przyprawy
	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
Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja
PODWIECZOREK	sok marchwiowo-bananowy 300 ml	sok marchwiowo-bananowy 300 ml	sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Mus owocowy 100 ml
KOLACJA	Polędwica sopocka 40g kielbasa żywiecka 30g zielony ogórek 30g	Polędwica sopocka 40g kielbasa szynkowa 30g zielony ogórek30g	Polędwica sopocka 40g kielbasa 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
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
II KOLACJA				Budyń czekoladowy z wiśnią 150g mleko 130g budyń czekoladowy 10g ,słodzik wiśnia 10g
Wartość odżywcza	Energia 1980 kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.23g cukry32g węglowodany 370g białko 88g błonnik29g sód 2010mg	Energia 1980 kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.23g cukry32g węglowodany 370g białko 88g błonnik29g sód 2010mg	Energia 1980 kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.23g cukry32g węglowodany 370g białko 88g błonnik29g sód 2010mg	Energia 1910 kcal tłuszcze 70g kw.tł.nasyc.20g cukry27g węglowodany 360g białko 80 błonnik31g sód 2008mg

Jadłospis na dzień piątek 03.07.2026 r

sporządził ::dietetyk-Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
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
	Parówka 2 szt na gorąco (160g) ketchup saszetka 1 szt serek tartar 2 szt(40 g) pomidorki 30 g	Parówka 2 szt na gorąco (160g) ketchup saszetka 1 szt serek tartar 2 szt(40 g) pomidorki 30 g	Parówka 2 szt na gorąco (160g) ketchup saszetka 1 szt serek tartar 2 szt(40 g) pomidorki 30 g	Parówka 2 szt na gorąco (160g) ketchup saszetka 1 szt pomidorki 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 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
	Alergeny	gluten,mleko, gorczyca ,seler ,soja	gluten,mleko, gorczyca ,seler ,soja	gluten,mleko, gorczyca ,seler ,soja
II ŚNIADANIE	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Budyń z musem brzoskwiowym 150 ml budyń 10 g , mleko 2%tł130 g mus brzoskwiowy 10 g , słodzik
OBIAD	Żurek z kiełbasą 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g kiełbasa 30 g ,mąka3g, śmietana 3g ,przyprawy zielenina	Zupa ziemniaczana 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g makaron 20 g ,mąka3g, śmietana 3g ,ziemniaki 100 g	Zupa ziemniaczana 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g makaron 20 g ,mąka3g, śmietana 3g ,przyprawy ,ziemniaki 100 g	Zupa ziemniaczana 350ml porcje rosółowe 20 g włoszczyzna 30g makaron 20 g ,mąka3g, śmietana 3g ,przyprawy ,ziemniaki 100g
	Łazanka ze słodką kapustą i boczkiem łazanka 90 g ,boczek 10 g ,biała kapusta 50g,cebula 5 g ,pieczarka 50g ,przyprawy ,koper2g, natka pietruszki 2g	Ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem200 g ryż 80g,jabłka 150 g , śmietana 18%tł 50 g ,przyprawy	Ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem200 g ryż 80g,jabłka 150 g , śmietana 18%tł 50 g ,przyprawy	Ryż z jabłkiem , śmietaną i cynamonem200 g ryż 80g,jabłka 150 g , śmietana 18%tł 50 g ,przyprawy
	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
	Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,
PODWIECZOREK	Serek wanilinowy 150 g	Serek wanilinowy 150 g	Serek wanilinowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g +chrupki (6 posiłków)
KOLACJA	Ser wędzony 40g szynka tyrolska 30g pomidorki 30g	Ser wędzony 40g szynka tyrolska 30g pomidorki 30g	Kiełbasa szynkowa 40g ,serek tartar 40 g	Ser wędzony 40g szynka tyrolska 30g pomidorki 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
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
II KOLACJA				Budyń czekoladowy z wiśnią 150g mleko 130g budyń czekoladowy 10g ,słodzik wiśnia 10g
Wartość odżywcza	Energia 1980 kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.23g cukry32g węglowodany 370g białko 88g błonnik29g sól 2010mg	Energia 1980 kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.23g cukry32g węglowodany 370g białko 88g błonnik29g sól 2010mg	Energia 1980 kcal tłuszcze 72g kw.tł.nasyc.23g cukry32g węglowodany 370g białko 88g błonnik29g sól 2010mg	Energia 1910 kcal tłuszcze 70g kw.tł.nasyc.20g cukry27g węglowodany 360g białko 80 błonnik31g sól 2008mg

Jadłospis na dzień Sobota 04.07.2026 r

sporządził :dietetyk-Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 g płatki jęczmienne 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 g płatki jęczmienne 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 g płatki jęczmienne 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 g płatki jęczmienne 20 g
	Twarożek ze szczypiorkiem 50 g , ser topiony plastry 34g (2szt) pomidorki 30 g	Twarożek ze szczypiorkiem 50 g , ser topiony plastry 34g (2szt) pomidorki 30 g	Twarożek ze szczypiorkiem 50 g , ser topiony plastry 34g (2szt) pomidorki 30 g	Twarożek ze szczypiorkiem 50 g , ser topiony plastry 34g (2szt) pomidorki 30 g
	Chleb baltonowski 50g chleb razowy żytni 50g /bułka grahamka 50g 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 60gMasło 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
	Alergeny	gluten,mleko	gluten,mleko,	gluten,mleko
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Kisiel z jabłkiem 150g kisiel proszek 10 g słodzik , jabłko 20 g
OBIAD	Zupa krupnik jaglany 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g , ryż 20 g , zielecina 3 g ,przyprawy	Zupa krupnik jaglany 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g , ryż 20 g , zielecina 3 g ,przyprawy	Zupa krupnik jaglany 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g , ryż 20 g , zielecina 3 g ,przyprawy	Zupa krupnik jaglany 350ml porcje rosółowe 20g , włoszczyzna 20 g , ryż 20 g , zielecina 3 g ,przyprawy
	Potrąwka z kurczaka z warzywami kurczak 150 g g , przyprawy,mąka 3 g, zielecina 3 g śmietana 18% tł 3g	Potrąwka z kurczaka z warzywami kurczak 150 g g , przyprawy,mąka 3 g, zielecina 3 g śmietana 18% tł 3g	Potrąwka z kurczaka z warzywami kurczak 150 g g , przyprawy,mąka 3 g, zielecina 3 g śmietana 18% tł 3g	Potrąwka z kurczaka z warzywami kurczak 150 g g , przyprawy,mąka 3 g, zielecina 3 g śmietana 18% tł 3g
	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 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
	Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,
PODWIECZOREK	Sok buraczany 300 ml	Sok buraczany 300 ml	Sok buraczany 300 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 1szt(6 posłtek)
KOLACJA	Szynka konserwowa 40g szynka drobiowa 30g zielony ogórek 30g	Szynka konserwowa 40 szynka drobiowa 30g zielony ogórek 30g	Szynka konserwowa 40g szynka drobiowa 30g zielony ogórek 30g	Szynka konserwowa 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
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
II KOLACJA				Pomidor z fetą i sałatą 150g pomidor 50g , feta 30g , oliwa z oliwek , sałata 20g,zielecina
Wartość odżywcza	<i>Energia 1951 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc25g węglowodany 330g cukry 65 białko 79g błonnik 35g sól2000mg</i>	<i>Energia 1951 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc25g węglowodany 330g cukry 65 białko 79g błonnik 35g sól2000mg</i>	<i>Energia 1951 kcal tłuszcze 48g kw.tł.nasyc25g węglowodany 330g cukry 65 białko 79g błonnik 35g sól2000mg</i>	<i>Energia 1921 kcal tłuszcze 45g kw.tł.nasyc23g węglowodany 310g cukry 45 białko 80g błonnik 37g sól 1990mg</i>

Jadłospis na dzień Niedziela 05.07.2026 r

sporządził : dietetyk – Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2a	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 300 ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g	Płatki owsiane na mleku 300ml mleko 280 g płatki owsiane 20 g
	Ser żółty 30g serek tartar 40 g dżem 25 g sałata lodowa z natka pietruszki 30 g	Ser żółty 30g serek tartar 40 g dżem 25 g sałata lodowa z natka pietruszki 30 g	Ser żółty 30g serek tartar 240g dżem 25 g sałata lodowa z natka pietruszki 30 g	Ser żółty 30g serek tartar 40g sałata lodowa z natka pietruszki 30 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 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
	Alergeny	gluten, mleko,	gluten, mleko	gluten, mleko
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 100 g	Jogurt owocowy 100 g	Jogurt owocowy 100 g	Sok pomidorowy 300 ml
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 30 g , kalafior 50g g , włoścyczna 30g ziemniaki 100 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g, przyprawy	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 30 g , kalafior 50g g , włoścyczna 30g ziemniaki 100 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g, przyprawy	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 30 g , kalafior 50g g , włoścyczna 30g ziemniaki 100 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g, przyprawy	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 30 g , kalafior 50g g , włoścyczna 30g ziemniaki 100 g , mąka 5 g , śmietana 18% tł 5 g, przyprawy
	Gulasz z szynki 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g szynka 100g , cebula 5g , mąka 3g , śmietana 18% tł 3g , przyprawy , olej 3g , zielenina 2g , kasza jęczmienna 100 g buraki zasmażane 150 g buraki 150g , masło 3 g , mąka 3 g , przyprawy	Gulasz z szynki 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g szynka 100g , cebula 5g , mąka 3g , śmietana 18% tł 3g , przyprawy , olej 3g , zielenina 2g , kasza jęczmienna 100 g buraki zasmażane 150 g buraki 150g , masło 3 g , mąka 3 g , przyprawy	Gulasz z szynki 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g szynka 100g , cebula 5g , mąka 3g , śmietana 18% tł 3g , przyprawy , olej 3g , zielenina 2g , kasza jęczmienna 100 g buraki zasmażane 150 g buraki 150g , masło 3 g , mąka 3 g , przyprawy	Gulasz z szynki 200 ml , ziemniaki gotowane 200 g szynka 100g , cebula 5g , mąka 3g , śmietana 18% tł 3g , przyprawy , olej 3g , zielenina 2g , kasza jęczmienna 100 g buraki zasmażane 150 g buraki 150g , masło 3 g , mąka 3 g , przyprawy
	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
Alergeny	gluten, mleko, gorczyca, seler,	gluten, mleko, gorczyca, seler,	gluten, mleko, gorczyca, seler	gluten, mleko, gorczyca, seler,
PODWIECZOREK	Kisiel z truskawkami 150g kisiel 10 g truskawka 20 g , cukier 3g	Kisiel z truskawkami 150g kisiel 10 g truskawka 20 g , cukier 3g	Kisiel z truskawkami 150g kisiel 10 g truskawka 20 g , cukier 3g	Kisiel z truskawkami 150g(6 posiłków) kisiel 10 g truskawka 20 g , słodzik
KOLACJA	Szynka wędzona 40 g ser wędzony 30 g pomidorki 30 g	Szynka wędzona 40 g ser wędzony 30 g pomidorki 30 g	Szynka wędzona 40 g kiełbasa szynkowa 30 g pomidorki 30 g	Szynka wędzona 40 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
	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
Alergeny:	gluten, mleko, gorczyca, seler	gluten, mleko, gorczyca, seler	gluten, mleko, gorczyca, seler	gluten, mleko, gorczyca, seler
II KOLACJA				Mozzarella 30g z pomidorem 50g , oliwa z oliwek 5g(mleko)
Wartość odżywcza	Energia 1871 kcal tłuszcz 47g kw.tł.nasyc25g węglowodany 336g cukry 45 białko 81g błonnik 36g sól2000mg	Energia 1871 kcal tłuszcz 47g kw.tł.nasyc25g węglowodany 336g cukry 45 białko 81g błonnik 36g sól2000mg	Energia 1871 kcal tłuszcz 47g kw.tł.nasyc25g węglowodany 336g cukry 45 białko 81g błonnik 36g sól2000mg	Energia 1861 kcal tłuszcz 38g kw.tł.nasyc20g węglowodany 310g cukry 40 białko 81g błonnik 38g sól 1992mg

Jadłospis na dzień		Poniedziałek 06.07.2026 r		sporządził : dietetyk:-Marzanna Drzewiecka	
ŚNIADANIE	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa7	
	Płatki ryżowe mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g	Płatki ryżowe mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g	Płatki ryżowe mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g	Płatki ryżowe mleku 300ml mleko 280 ml płatki ryżowe 20 g	
	Pasta z jaja 50 g serek tartar 2 szt (40g) rzodkiewka 30g jaja 50 g majonez 3g szczypiorek 2g	Pasta z jaja 50 g serek tartar 2 szt (40g) rzodkiewka 30g jaja 50 g majonez 3g szczypiorek 2g	szynka konserwowa 40 g erek tartar 2 szt (40g)	Pasta z jaja 50 g rzodkiewka 30g jaja 50 g majonez 3g szczypiorek 2g	
	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 /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 z/c 250ml kawa zbożowa 10 g słodzik	
Alergeny	gluten,mleko ,gorczyca ,seler,jaja	gluten,mleko ,seler , gorczyca,jaja	gluten,mleko ,seler gorczyca	gluten,mleko,seler gorczyca ,jaja	
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Mus owocowy 100ml	Sok pomidorowy 300 ml (gorczyca,seler)	
OBIAD	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami i zacierką 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 3 g , zacierka 20 g kapusta biała 100 g śmietana 18% tł 3g pomidory 20 g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami i zacierką 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 3 g , zacierka 20 g kapusta biała 100 g śmietana 18% tł 3g pomidory 20 g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami i zacierką 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 3 g , zacierka 20 g kapusta biała 100 g śmietana 18% tł 3g pomidory 20 g	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami i zacierką 350ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30g , koper 3 g , zacierka 20 g kapusta biała 100 g śmietana 18% tł 3g pomidory 20 g	
	Pulpet drobiowy gotowany 100/110 g ,sos potrawkowy 50g filet z kurczaka 100g,bułka tarta 5g , jaja 5 g , przyprawy,mąka 3g ,śmietana 18% tł.2g , zielenina 1 g	Pulpet drobiowy gotowany 100/110 g ,sos potrawkowy50g filet z kurczaka 100g,bułka tarta 5g , jaja 5 g , przyprawy,mąka 3g ,śmietana 18% tł.2g , zielenina 1 g	Pulpet drobiowy gotowany 100 /110g ,sos potrawkowy 50g filet z kurczaka 100g,bułka tarta 5g , jaja 5 g , przyprawy,mąka 3g ,śmietana 18% tł.2g , zielenina 1 g	Pulpet drobiowy gotowany 100 /110g ,sos potrawkowy 50 g filet z kurczaka 100g,bułka tarta 5g , jaja 5 g , przyprawy,mąka 3g ,śmietana 18% tł.2g , zielenina 1 g	
	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	
	Brokuł gotowany z masłem i bułka 150g brokuł 150 g bułka tarta 3 g masło 4 g	Brokuł gotowany z masłem i bułka 150g brokuł 150 g bułka tarta 3 g masło 4 g	Brokuł gotowany z masłem i bułka 150g brokuł 150 g bułka tarta 3 g masło 4 g	Brokuł gotowany z masłem i bułka 150g brokuł 150 g bułka tarta 3 g masło 4 g	
	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	
	Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja
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	Mus owocowy 100 ml (6 posiłków)	
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	
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	
II KOLACJA				Kisiel z jabłkiem 150 g kisiel 10 g jabłko 20 g słodzik	
Wartość odżywcza	<i>Energia 1999 kcal tłuszcze 50g kw.ł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 42 białko 87g błonnik 38g sól1900mg</i>	<i>Energia 1999 kcal tłuszcze 50g kw.ł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 42 białko 87g błonnik 38g sól1900mg</i>	<i>Energia 1999 kcal tłuszcze 50g kw.ł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 42 białko 87g błonnik 38g sól1900mg</i>	<i>Energia 1899 kcal tłuszcze 43g kw.ł.nasyc27g węglowodany 343g cukry 32 białko 80g błonnik 38g sól1900mg</i>	

Jadłospis na dzień wtorek 07.07.2026 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
	Ser żółty 40g , mozzarella 30 g dżem 25 g	Ser żółty 40g , mozzarella 30 g dżem 25 g	mozzarella 40g serek tartar 40g dżem 25 g	Ser żółty 40g , mozzarella 30 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 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
	Alergeny	gluten,mleko,	gluten,mleko	gluten,mleko,
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 100g	Jogurt owocowy 100g	Jogurt owocowy 100g	Jogurt naturalny 150 g
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g , koncentrat pomidorowy 30% 30g ,śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g , koncentrat pomidorowy 30% 30g ,śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g , koncentrat pomidorowy 30% 30g ,śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml porcje rosółowe 20 g , włoszczyzna 30 g , koncentrat pomidorowy 30% 30g ,śmietanka 5g , mąka 3g ,przyprawy ,zielenina 1g
	Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym szynka wieprzowa 100/110 g mąka 3 g śmietana 3g,zielenina 3 g przyprawy , cebula g	Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym szynka wieprzowa 100/110 g mąka 3 g śmietana 3g,zielenina 3 g przyprawy , cebula g	Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym szynka wieprzowa 100/110 g mąka 3 g śmietana 3g,zielenina 3 g przyprawy ,	Sztuka mięsa duszona w sosie pieczeniowym szynka wieprzowa 100/110 g mąka 3 g śmietana 3g,zielenina 3 g przyprawy , cebula g
	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g	Ziemniaki gotowane 180g
	Buraczki ćwikłowe zasmażane 150g buraki 150g masło 3 g mąka 2 g przyprawy	Buraczki ćwikłowe zasmażane 150g buraki 150g masło 3 g mąka 2 g przyprawy	Buraczki ćwikłowe zasmażane 150g buraki 150g masło 3 g mąka 2 g przyprawy	Buraczki ćwikłowe zasmażane 150g buraki 150g masło 3 g mąka 2 g przyprawy
	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
Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
PODWIECZOREK	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Sok marchwiowo-bananowy 300 ml	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g (6 posiłek)
KOLACJA	Szynka konserwowa 40 g pasztetowa 30g pomidorki 20 g , zielony ogórek20 g	Szynka konserwowa 40 g pasztetowa 30g pomidorki 20 g , zielony ogórek20 g	Szynka konserwowa 40 g szynka drobiowa 30 g pomidorki 20 g , zielony ogórek20 g	Szynka konserwowa 40 g pomidorki 20 g , zielony ogórek20 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
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler	gluten,mleko gorczyca,seler
II KOLACJA				Pomidor 100g z feta 50g i szczypiorem 150g(mleko)
Wartość odżywcza	<i>Energia 1899 kcal tłuszcz 48g kw.tł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 47g białko 85g błonnik 38g sól1930mg</i>	<i>Energia 1899 kcal tłuszcz 48g kw.tł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 47g białko 85g błonnik 38g sól1930mg</i>	<i>Energia 1899 kcal tłuszcz 48g kw.tł.nasyc30g węglowodany 360g cukry 47g białko 85g błonnik 38g sól1930mg</i>	<i>Energia 1809 kcal tłuszcz 38g kw.tł.nasyc26g węglowodany 300g cukry 27g białko 75g błonnik 28g sól1830mg</i>

Jadłospis na dzień Środa 08.07.2026 r

sporządził : dietetyk Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
ŚNIADANIE	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
	Serdelek drobiowy 2 szt na gorąco ketchup /musztarda ser topiony trójkącik 1 szt sałata lodowa ze szczypiorem serdelek drobiowy 160 g ketchup 1 saszetka,sałata lodowa 20 g ,szczypior 2g	Serdelek drobiowy 2 szt na gorąco ketchup ser topiony 1 szt sałata lodowa ze szczypiorem serdelek drobiowy 160 g ketchup 1 saszetka,sałata lodowa 20 g ,szczypior 2g	Serdelek drobiowy 2 szt na gorąco ketchup serek tartar 1 szt sałata lodowa ze szczypiorem serdelek drobiowy 160 g ketchup 1 saszetka,sałata lodowa 20 g ,szczypior 2g	Serdelek drobiowy 2 szt na gorąco ketchup sałata lodowa ze szczypiorem serdelek drobiowy 160 g ketchup 1 saszetka,sałata lodowa 20 g ,szczypior 2g
	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 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3g	kawa zbożowa z/c 250ml kawa zbożowa 10 g cukier 3g	kawa zbożowa b/c 250ml \kawa zbożowa 10 g cukier 3g
	Alergeny	<i>gluten,mleko,gorczyca,</i>	<i>gluten,mleko,gorczyca</i>	<i>gluten,mleko,gorczyca,seler</i>
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100 g herbatniki 50 g	mus owocowy 100 g herbatniki 50 g	Mus owocowy 100 g 150g herbatniki 50 g	Jogurt naturalny 150 ml (mleko)
OBIAD	Zupa z cukinii z zacierką 350 ml porcje rosolowe 30g ,włoszczyzna 20g , cukinia mrożona 100g , mąka 3 g śmietanka 30 tł 3g ,zacierka 20g przyprawy, zielenina 2g	Zupa z cukinii z zacierką 350 ml porcje rosolowe 30g ,włoszczyzna 20g , cukinia mrożona 100g , mąka 3 g śmietanka 30 tł 3g ,zacierka 20g przyprawy, zielenina 2g	Zupa z cukinii z zacierką 350 ml porcje rosolowe 30g ,włoszczyzna 20g , cukinia mrożona 100g , mąka 3 g śmietanka 30 tł 3g ,zacierka 20g przyprawy, zielenina 2g	Zupa z cukinii z zacierką 350 ml porcje rosolowe 30g ,włoszczyzna 20g , cukinia mrożona 100g , mąka 3 g śmietanka 30 tł 3g ,zacierka 20g przyprawy, zielenina 2g
	Potrawka ze schabu z warzywami 250g	Potrawka ze schabu z warzywami 250g	Potrawka ze schabu z warzywami 250g	Potrawka ze schabu z warzywami 250g
	Ziemniaki gotowane 200 g	Ziemniaki gotowane 200 g	Ziemniaki gotowane 200 g	Ziemniaki gotowane 200 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 cukier 3 g	Kompot owocowy 250ml mieszanka owocowa mrożona 30 g słodzik
Alergeny	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,</i>
PODWIECZOREK	Kisiel truskawkowy 150 g kisiel 10 g ,truskawki 20g cukier 3 g	Kisiel truskawkowy 150 g kisiel 10 g ,truskawki 20g cukier 3 g	Kisiel truskawkowy 150 g kisiel 10 g ,truskawki 20gcukier 3 g	Mus owocowy 100 ml (6 posiłek)
KOLACJA	Kiełbasa żywiecka 40 g szynka drobiowa 30g kiszony ogórek 30 g	Kiełbasa żywiecka 40 g szynka drobiowa 30g kiszony ogórek 30g	Kiełbasa żywiecka 40 g serek tartar 2szt pomidorki 30 g	Szynka drobiowa 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 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
Alergeny:	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>
II KOLACJA				Kisiel truskawkowy 150 g kisiel 10 g ,truskawki 20g słodzik
Wartość odżywcza	Energia 1945 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc31g węglowodany 370g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sód1924mg	Energia 1945 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc31g węglowodany 370g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sód1924mg	Energia 1945 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc31g węglowodany 370g cukry 49g białko 79g błonnik 38g sód1924mg	Energia 1889 kcal tłuszcze 37g kw.tł.nasyc25g węglowodany 330g cukry 25g białko 78g błonnik 28g sód1850mg

Jadłospis na dzień czwartek 09.07.2026 r

sporządził: dietetyk Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
ŚNIADANIE	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 ml płatki jęczmienne 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 ml płatki jęczmienne 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 ml płatki jęczmienne 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300ml mleko 280 ml płatki jęczmienne 20 g
	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem 2g ,mozzarella 30 g dżem 25 g sałata lodowa 2g ,zielony ogórek 20 g	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem 2 g ,mozzarella 30 g dżem 25 g sałata lodowa 2g ,zielony ogórek 20 g	Mozzarella 30 g serek tartar 1 szt miód 25g sałata lodowa 2 g	Jajko gotowane 2 połówki ze szczypiorem 2 g ,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 50g chleb 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
	Alergeny	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,jaja	gluten,mleko gorczyca,seler,
II ŚNIADANIE	Sok buraczany 300 ml	Sok buraczany 300 ml	Sok buraczany 300 ml	Sok pomidorowy 300 ml
OBIAD	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe , włoszczyzna 30 g ,kalafior 50g , cebula 3g , boczek wędzony 10g mąka 3g ziemniaki 100 g , przyprawy	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 30 g ,kalafior 50 g , ziemniaki 100 g , mąka 3g , śmietana 18% tł 3 g , zielenina 2 g , przyprawa	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 30 g ,kalafior 50 g , ziemniaki 100 g , mąka 3g , śmietana 18% tł 3 g , zielenina 2 g , przyprawa	Zupa kalafiorowa 350ml porcje rosółowe 30 g ,kalafior 50 g , ziemniaki 100 g , mąka 3g , śmietana 18% tł 3 g , zielenina 2 g , przyprawa
	Klopsik drobiowy z pieczarką 100 g w sosie warzywnym 100ml filet drobiowy 90g pieczarka 20g jajka 5g , bułka tarta 3g papryka 30 g ,włoszczyzna 30 g , kukurydza 10g , cieciora 10g , koncentrat pomidorowy 5g ,zielenina , przyprawy	Klopsik drobiowy z pieczarką 100 g w sosie warzywnym 100ml filet drobiowy 90g pieczarka 20g jajka 5g , bułka tarta 3g papryka 30 g ,włoszczyzna 30 g , kukurydza 10g , cieciora 10g , koncentrat pomidorowy 5g ,zielenina , przyprawy	Klopsik drobiowy 100 g w sosie warzywnym 100ml filet drobiowy 90g jajka 5g , bułka tarta 3g papryka 30 g ,włoszczyzna 30 g , kukurydza 10g , cieciora 10g , koncentrat pomidorowy 5g ,zielenina , przyprawy	Klopsik drobiowy z pieczarką 100 g w sosie warzywnym 100ml filet drobiowy 90g pieczarka 20g jajka 5g , bułka tarta 3g papryka 30 g ,włoszczyzna 30 g , kukurydza 10g , cieciora 10g , koncentrat pomidorowy 5g ,zielenina , przyprawy
	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 g	Ziemniaki gotowane 180 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
Alergeny	Mleko,gluten, seler,gorczyca,jaja	Mleko,gluten, seler,gorczyca	Mleko,gluten, seler,gorczyca,	Mleko,gluten, seler,gorczyca
PODWIECZOREK	Banan 150 g	Banan 150 g	Banan 150 g	Jogurt naturalny 150 g
KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 40g polędwica sopocka 30g pomidorki 30g	Kiełbasa szynkowa 40g polędwica sopocka 30g pomidorki 30g	Kiełbasa szynkowa 40g polędwica sopocka 30g pomidorki 30g	Kiełbasa szynkowa 40g pomidorki 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	Masło 10g Herbata z/c	Masło 10g Herbata b/c
Alergeny:	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler,	gluten,mleko gorczyca,seler
II KOLACJA				Budyń czekoladowy z musem truskawkowym 150 g
Wartość odżywcza	Energia 2020kcal tłuszcze 51g kw.tł.nasyc38g węglowodany 380g cukry 51g białko 89g błonnik 39g sód 1824mg	Energia 1985 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc36g węglowodany 378g cukry 49g białko89g błonnik 38g sód 1824mg	Energia 1985 kcal tłuszcze 49g kw.tł.nasyc36g węglowodany 378g cukry 49g białko 89g błonnik 38g sód 1820mg	Energia 1980 kcal tłuszcze 40g kw.tł.nasyc30g węglowodany 358g cukry 38g białko 85g błonnik 40g sód1800mg

Jadłospis na dzień piątek 10.07.2026 r

sporządził : dietetyk Marzanna Drzewiecka

	Dieta ogólna 1	Dieta łatwostrawna 2	Dieta wątrobowa 2a	Dieta cukrzycowa 7
ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 300ml mleko 280 ml ,kasza jaglana 20 g	Kasza jaglana na mleku 300ml mleko 280 ml ,kasza jaglana 20 g	Kasza jaglana na mleku 300ml mleko 280 ml , kasza jaglana 20 g	Kasza jaglana na mleku 300ml mleko 280 ml , kasza jaglana 20 g
	Szynka konserwowa 40g serek tartar 1 szt ,dżem 25 g rzodkiewki 30 g	Szynka konserwowa 40g serek tartar 25 g ,dżem 25 g rzodkiewki 30 g	Szynka konserwowa 40g serek tartar 25 g ,dżem 25 g pomidorki 30 g	Szynka konserwowa 40g serek tartar 25 g , rzodkiewki 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 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 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 stodzik
	<i>Alergeny</i>	<i>gluten,mleko ,seler,gorczyca</i>	<i>gluten,mleko,seler,gorczyca</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100 ml	Mus owocowy 100 ml	Mus owocowy 100 ml	Mus owocowy 100 ml
OBIAD	Botwina z jajkiem 350ml porcje rosolowe 30 g włoszczyzna 30 g , botwina 100 g , mąka3 g śmietanka 30 % tł 3g jajko 50 g ,zielonina 3 g ziemniaki 100 g , przyprawy	Botwina z jajkiem 350ml porcje rosolowe 30 g włoszczyzna 30 g , botwina 100 g , mąka3 g śmietanka 30 % tł 3g jajko 50 g ,zielonina 3 g ziemniaki 100 g , przyprawy	Botwina 350ml porcje rosolowe 30 g włoszczyzna 30 g , botwina 100 g , mąka3 g śmietanka 30 % tł 3g jajko 50 g ,zielonina 3 g ziemniaki 100 g , przyprawy	Botwina z jajkiem 350ml porcje rosolowe 30 g włoszczyzna 30 g , botwina 100 g , mąka3 g śmietanka 30 % tł 3g jajko 50 g ,zielonina 3 g ziemniaki 100 g , przyprawy
	Bigos ze słodkiej kapusty ze schabem szynka b /kości 100 g ,mąka 5 g koncentrat pomidorowy 10 , przyprawy	Makaron z twarogiem 200 g	Makaron z twarogiem 200g	Makaron z twarogiem 200 g
	Bułka kajzerka 50 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 cukier 3 g
<i>Alergeny</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,jaja</i>
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 100 ml	Jogurt owocowy 100 ml	Jogurt owocowy 100 ml	
KOLACJA	Ser wędzony 40g , salceson biały 30g pomidorki 30g	Ser wędzony 40g szynka drobiowa 30 g pomidorki 30 g	Szynka drobiowa 40 , serek tartar 40 g pomidorki 30 g	Szynka drobiowa 40 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
	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
<i>Alergeny:</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler,</i>	<i>gluten,mleko gorczyca,seler</i>
II KOLACJA				Feta z pomidorem i szczypiorem 120g(<i>mleko</i>)
Wartość odżywcza	<i>Energia 1920kcal tłuszcze 41g kw.ł.nasyc28g węglowodany 340g cukry 41g białko 79g błonnik 39g sód1024mg</i>	<i>Energia 1920kcal tłuszcze 41g kw.ł.nasyc28g węglowodany 340g cukry 41g białko 79g błonnik 39g sód1024mg</i>	<i>Energia 1915kcal tłuszcze 38g kw.ł.nasyc27g węglowodany 338g cukry 38g białko 76g błonnik 39g sód1024mg</i>	<i>Energia 1880 kcal tłuszcze 33g kw.ł.nasyc26g węglowodany 328g cukry 28g białko 70g błonnik 36g sód1810mg</i>