

DIETA PODSTAWOWA							
Data	3.06.2026	4.06.2026	5.06.2026	6.06.2026	7.06.2026	8.06.2026	9.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Dżem 20g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250g (1a,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 100g (1a,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Gruszka 1szt biszkopty 30g (1a,c,3,7)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1a,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1a,3) Surówka z kapusty młodej 150 Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 300ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 100g Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleńią 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2279kcal; B: 66g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 281g w tym cukry: 14g; Bł: 24g; Sól: 6g	E: 1848kcal; B: 73g; T: 56g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 251g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2288kcal; B: 68g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 291g w tym cukry: 16g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 24g; W: g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1945kcal; B: 71g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 243g w tym cukry: 20g; Bł: 20g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA							
Data	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.2026	16.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (9) Kopytka z sosem pieczarkowym 300g (1a,9) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Krupnik 350ml (1c,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w sosie śmietanowym z pieczarkami 150g Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 300ml	Botwinka 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Gołąbek w sosie pomidorowym 250g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i makreli z zieleniną 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek kiszony 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1916kcal; B: 72g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 243g w tym cukry: 34g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2184kcal; B: 79g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 273g w tym cukry: 9g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2354kcal; B: 54g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 308g w tym cukry: 16g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 72g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 206g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 6g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	3.06.2026	4.06.2026	5.06.2026	6.06.2026	7.06.2026	8.06.2026	9.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Dżem 20g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250g (1a,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 100g (1a,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Gruszka 1szt biszkopty 30g (1a,c,3,7)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Marchewka gotowane 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Galaretka owocowa 250g	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Budyń 250g (7)	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2213kcal; B: 72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 250g w tym cukry: 14g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 1848kcal; B: 73g; T: 56g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 251g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2115kcal; B: 63g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 281g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1985kcal; B: 70g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 249g w tym cukry: 21g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.2026	16.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Poledwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Makaron ze szpinakiem i serem 350g (1a,7) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Galaretka owocowa 250g	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Krupnik 350ml (1c,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 150g Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Budyń 250g (7)	Botwinka 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzywo 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1952kcal; B: 73g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 271g w tym cukry: 40g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2184kcal; B: 79g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 273g w tym cukry: 9g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2214kcal; B: 61g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 330g w tym cukry: 20g; Bł: 26g; Sól: 3g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	3.06.2026	4.06.2026	5.06.2026	6.06.2026	7.06.2026	8.06.2026	9.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	<p>Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Dżem 20g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)</p> <p>Mus owocowy 1szt</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (1d,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko suszone 17g</p>	<p>Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jogurt owocowy 1szt (7)</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt mus warzywny 1szt</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g 1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt mus warzywny 1szt</p>	<p>Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Banan 1szt</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250g (1a,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Drożdżówka 100g (1a,3,7)</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Gruszka 1szt biszkopty 30g (1a,c,3,7)</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1a,3,4) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Sok owocowy warzywny 300ml</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Mus owocowy 1szt</p>	<p>Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 100g (1a,3) Surówka z kapusty młodej 150 Woda z cytryną 200ml</p> <p>Sok pomidorowy 300ml</p>	<p>Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 100g Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt naturalny 110g (7)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>
Wartość odżywcza	E: 2472kcal; B: 66g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 281g w tym cukry: 14g; Bł: 24g; Sól: 6g	E: 2040kcal; B: 81g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 273g w tym cukry: 31g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2486kcal; B: 77g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 316g w tym cukry: 26g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2208kcal; B: 89g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 258g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2145kcal; B: 79g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 270g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.2026	16.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Kasza manna na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 20g	Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g 1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (9) Kopytka z sosem pieczarkowym 300g (1a,9) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Krupnik 350ml (1c,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w sosie śmietanowym z pieczarkami 150g Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 300ml	Botwinka 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Gołąbek w sosie pomidorowym 250g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i makreli z zieleniną 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2116kcal; B: 80g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 44g; W: 271g w tym cukry: 44g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2456kcal; B: 91g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 44g; W: 314g w tym cukry: 23g; Bł: 25g; Sól: 6g	E: 2565kcal; B: 65g; T: 106g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 328g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2208kcal; B: 89g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 258g w tym cukry: 41g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2632kcal; B: 102g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 328g w tym cukry: 38g; Bł: 25g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	3.06.2026	4.06.2026	5.06.2026	6.06.2026	7.06.2026	8.06.2026	9.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Dżem 20g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250g (1a,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 100g (1a,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt biszkopty 30g (1a,c,3,7)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Marchewka gotowane 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 300ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2213kcal; B: 72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 250g w tym cukry: 14g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 1848kcal; B: 73g; T: 56g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 251g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2115kcal; B: 63g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 281g w tym cukry: 18g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1985kcal; B: 70g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 249g w tym cukry: 21g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.2026	16.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 20g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Banan 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (9) Kopytka z sosem jarzynowym 300g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Krupnik 350ml (1c,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 150g Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 300ml	Botwinka 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1952kcal; B: 73g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 271g w tym cukry: 40g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2184kcal; B: 79g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 273g w tym cukry: 9g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2214kcal; B: 61g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 330g w tym cukry: 20g; Bł: 26g; Sól: 3g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2193kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 240g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 72g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 206g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 6g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	3.06.2026	4.06.2026	5.06.2026	6.06.2026	7.06.2026	8.06.2026	9.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Mus owocowy 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 17g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Dżem 20g Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 250g (1a,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 100g (1a,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt biszkopty 30g (1a,c,3,7)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Marchewka gotowane 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 300ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2213kcal; B: 72g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 250g w tym cukry: 14g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 1848kcal; B: 73g; T: 56g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 251g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2080kcal; B: 61g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 282g w tym cukry: 20g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1911kcal; B: 64g; T: 51g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 289g w tym cukry: 28g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1985kcal; B: 70g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 249g w tym cukry: 21g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.2026	16.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 20g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Banan 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (9) Kopytka z sosem jarzynowym 300g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Krupnik 350ml (1c,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 150g Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Sok pomidorowy 300ml	Botwinka 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1952kcal; B: 73g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 271g w tym cukry: 40g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2157kcal; B: 83g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 274g w tym cukry: 10g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2214kcal; B: 61g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 330g w tym cukry: 20g; Bł: 26g; Sól: 3g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2021kcal; B: 72g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 206g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 6g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	3.06.2026	4.06.2026	5.06.2026	6.06.2026	7.06.2026	8.06.2026	9.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Mus owocowy 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt owocowy 1szt (7)	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 250ml (1a,9) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą 150g (1a,3) Surówka z marchewki i jabłka 75g Woda z cytryną 200ml Drożdżówka 50g (1a,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej 250ml (1a,7,9) Ryż 100g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 100g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Zupa jarzynowa z makaronem 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Ryba z pieca 70g (4) Marchewka gotowane 75g Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 250ml (1a,7,9) Makaron z sosem owocowym 150g (1a) Woda z cytryną 200ml Galaretka owocowa 250g	Rosół z makaronem 250ml (1a,3,9) Ryż 100g Gulasz drobiowy 100g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Mus owocowy 1szt	Zupa kalafiorowa 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Bitka w sosie 100g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Budyń 250g (7)	Barszcz biały 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Potrawka z kurczaka 100g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1002kcal; B: 32g; T: 38g; Kw. tł. nas.: 15g; W: 183g w tym cukry: 9g; Bł: 15g; Sól: 2g	E: 867kcal; B: 30g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 105g w tym cukry: 11g; Bł: 13g; Sól: 1g	E: 1100kcal; B: 34g; T: 39g; Kw. tł. nas.: 17g; W: 125g w tym cukry: 13g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 985kcal; B: 43g; T: 29g; Kw. tł. nas.: 9g; W: 125g w tym cukry: 17g; Bł: 10g; Sól: 2g	E: 895kcal; B: 28g; T: 21g; Kw. tł. nas.: 13g; W: 122g w tym cukry: 11g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 996kcal; B: 30g; T: 37g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 116g w tym cukry: 9g; Bł: 9g; Sól: 1g	E: 1005kcal; B: 35g; T: 31g; Kw. tł. nas.: 17g; W: 150g w tym cukry: 11g; Bł: 11g; Sól: 1g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA – DZIECI DO LAT 3							
Data	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.2026	16.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Chrupki kukurydziane 20g	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko suszone 20g	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Banan 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Poledwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Smoothie 330g	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 250ml (1c,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 150g (1a,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (7,9) Kasza jęczmienna 100g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 100g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 50g (1a,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (9) Kopytka z sosem jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Smoothie 330g	Zupa selerowa 250ml (1a,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1a,9) Woda z cytryną 200ml Galaretka owocowa 250g	Rosół z makaronem 250ml (1a,3,9) Ziemniaki 100g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Krupnik 250ml (1c,9) Ryż 100g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100g Fasolka szparagowa gotowana 75g Woda z cytryną 200ml Budyń 250g (7)	Botwinka 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 100g Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 975kcal; B: 28g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 16g; W: 100g w tym cukry: 14g; Bł: 12g; Sól: 1g	E: 982kcal; B: 35g; T: 37g; Kw. tł. nas.: 16g; W: 115g w tym cukry: 5g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1023kcal; B: 26g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 12g; W: 163g w tym cukry: 10g; Bł: 11g; Sól: 1g	E: 950kcal; B: 26g; T: 22g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 160g w tym cukry: 17g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 1005kcal; B: 36g; T: 30g; Kw. tł. nas.: 11g; W: 102g w tym cukry: 10g; Bł: 9g; Sól: 2g	E: 920kcal; B: 28g; T: 32g; Kw. tł. nas.: 10g; W: 120g w tym cukry: 8g; Bł: 11g; Sól: 2g	E: 978kcal; B: 32g; T: 35g; Kw. tł. nas.: 17g; W: 101g w tym cukry: 9g; Bł: 8g; Sól: 2g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	3.06.2026	4.06.2026	5.06.2026	6.06.2026	7.06.2026	8.06.2026	9.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Paszтет pieczony 50g (1a,d,6,7,10,12) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek wiejski 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 30g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 1szt (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 100g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30gm (8c)
Obiad/Podwieczorek	Zupa grysikowa 350ml (1a,9) Kasza z warzywami 350g (1c,9) Woda z cytryną 200ml Serek wiejski 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie (8c)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Sałata z oliwą 30 Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2065kcal; B: 71g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 192g w tym cukry: 20g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 2008kcal; B: 96g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 45g; W: 209g w tym cukry: 18g; Bł: 35g; Sól: 6g	E: 1869kcal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 184g w tym cukry: 26g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2127kcal; B: 84g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 251g w tym cukry: 37g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1920kcal; B: 73g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 178g w tym cukry: 16g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 60g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 241g w tym cukry: 19g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1960kcal; B: 73g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 43g; W: 218g w tym cukry: 19g; Bł: 28g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026	13.06.2026	14.06.2026	15.06.2026	16.06.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8c)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek wiejski z warzywami 130g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Połudwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Serek wiejski 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8) Jabłko 1szt mus warzywny 1szt	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1a,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)
Obiad/Podwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1c,7,9) Makaron razowy z twarogiem i śmietaną 300g (1a,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 100g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy gotowany z warzywami 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (9) Makaron ze szpinakiem i serem 300g (1a,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Kasza z warzywami 350g (1c,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Krupnik 350ml (1c,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 150g Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Botwinka 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj i makreli z zieleniną 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2153kcal; B: 78g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 271g w tym cukry: 35g; Bł: 34g; Sól: 4g	E: 2074kcal; B: 92g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 207g w tym cukry: 13g; Bł: 31g; Sól: 6g	E: 2224kcal; B: 71g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 296g w tym cukry: 25g; Bł: 34g; Sól: 4g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające **gluten**, tj. pszenica (a), żyto (b), jęczmień (c), owies (d), orkisz (e), kamut (f) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
 2. **Skorupiaki** i produkty pochodne.
 3. **Jaja** i produkty pochodne.
 4. **Ryby** i produkty pochodne.
 5. **Orzeszki ziemne** i produkty pochodne.
 6. **Soja** i produkty pochodne.
 7. **Mleko** i produkty pochodne.
 8. **Orzechy**, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.) (a), orzechy laskowe (*Corylus avellana*) (b), orzechy włoskie (*Juglans regia*) (c), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*) (d), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch) (e), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*) (f), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*) (g), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) (h), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;
 9. **Seler** i produkty pochodne.
 10. **Gorczyca** i produkty pochodne.
 11. **Nasiona sezamu** i produkty pochodne.
 12. **Dwutlenek siarki** i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
 13. **Łubin** i produkty pochodne.
 14. **Mięczaki** i produkty pochodne.
- Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.**