

DIETA PODSTAWOWA							
Data	6.05.2026	7.05.2026	8.05.2026	9.05.2026	10.05.2026	11.05.2026	12.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) 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 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 110 (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,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	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) 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) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt chrupki kukurydziane 30g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna (1c) Gulasz wieprzowy duszony 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 200g	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Fasolka po bretońsku 350g (1a,9) Bułka kajzerka 50g (1a,b) Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 110g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1a,3,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1a,d,6,7,10,12) 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) Szynka 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 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 jaj i wędliny z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,6,7,10,12) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2144kcal; B: 72g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 289g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2028kcal; B: 81g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 195g w tym cukry: 10g; Bł: 28g; Sól: 6g	E: 2146kcal; B:72g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 47g; W: 254g w tym cukry: 24g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 1807kcal; B: 55g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 257g w tym cukry: 33g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2167kcal; B: 61g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 291 g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 4g	E: 1879kcal; B: 70g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 193g w tym cukry: 29g; Bł: 31g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA							
Data	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Twarożek 50g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Herbatniki 40g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) 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 Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 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 ziemniaczana 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1a,3) Mizeria 150g (7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 100g Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1a,3) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a) 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	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1a,3) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 60g (1a,d,3,6,7,10,12) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) 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: 1990kcal; B: 76g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 271g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2316kcal; B: 64g; T: 91g; Kw. tł. nas.: 43g; W: 303g w tym cukry: 13g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2077kcal; B: 73g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 278g w tym cukry: 14g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 1877kcal; B: 72g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 237g w tym cukry: 23g; Bł: 20g; 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	6.05.2026	7.05.2026	8.05.2026	9.05.2026	10.05.2026	11.05.2026	12.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo 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)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
	Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Jabłko suszone 17g	Jogurt naturalny 110 (7)	Jabłko 1szt	Smoothie 330g	Jabłko 1szt chrupki kukurydziane 30g	Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna (1c) Gulasz wieprzowy duszony 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1a,3,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml
	Mus owocowy 200g	Jogurt owocowy 110g (7)	Smoothie 330g	Galaretki owocowa 250g	Mus owocowy 1szt	Kisiel 250ml	Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1a,d,6,7,10,12) 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) Szynka 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 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 jaj i wędliny z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,6,7,10,12) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2144kcal; B: 72g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 289g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2176kcal; B: 74g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 314g w tym cukry: 9g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 1985kcal; B:69g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 256g w tym cukry: 21g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1807kcal; B: 55g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 257g w tym cukry: 33g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2167kcal; B: 61g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 291 g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 4g	E: 1786kcal; B: 72g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 199g w tym cukry: 29g; Bł: 30g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ DZIECIĘCY							
Data	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt Herbatniki 40g</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko suszone 20g</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jogurt naturalny 110g (7)</p>	<p>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 Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)</p> <p>Banan 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>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)</p> <p>Jabłko 1szt</p>	<p>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</p> <p>Banan 1szt</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>Zupa ziemniaczana 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g (9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt owocowy 100g (7)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 150g (1a,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)</p>	<p>Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (1a,3) Marchewka oprószana 150g (1a) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Galaretka owocowa 250g</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Mus owocowy 1szt</p>	<p>Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Budyń 250g (7)</p>	<p>Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g (7)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,4,10) 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) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>
Wartość odżywcza	E: 1912kcal; B: 64g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 261g w tym cukry: 27g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2242kcal; B: 60g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 43g; W: 297g w tym cukry: 8g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 1881kcal; B: 68g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 265g w tym cukry: 14g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 1877kcal; B: 72g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 237g w tym cukry: 23g; Bł: 20g; 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: 2399kcal; B: 92g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 296g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	6.05.2026	7.05.2026	8.05.2026	9.05.2026	10.05.2026	11.05.2026	12.05.2026
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) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (1d,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g	Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 110 (7)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,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	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo 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)  Jabłko 1szt chrupki kukurydziane 30g	Zacierka na mleku 350g (1a,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna (1c) Gulasz wieprzowy duszony 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 200g	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Fasolka po bretońsku 350g (1a,9) Bułka kajzerka 50g (1a,b) Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 110g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowy warzywny 300ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1a,3,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1a,d,6,7,10,12) 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) Szynka 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 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 jaj i wędliny z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,6,7,10,12) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2344kcal; B: 80g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 315g w tym cukry: 37g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2283kcal; B: 92g; T: 91g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 225g w tym cukry: 21g; Bł: 31g; Sól: 6g	E: 2354kcal; B: 83g; T: 99g; Kw. tł. nas.: 53g; W: 274g w tym cukry: 37g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 1807kcal; B: 55g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 257g w tym cukry: 33g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2367kcal; B: 69g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 318g w tym cukry: 39g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 2087kcal; B: 81g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 45g; W: 214g w tym cukry: 42g; Bł: 31g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA PODSTAWOWA – ODDZIAŁ PSYCHIATRYCZNY							
Data	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026
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) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt Herbatniki 40g</p>	<p>Makaron na mleku 350g (1a,7) Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko suszone 20g</p>	<p>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</p> <p>Jogurt naturalny 110g (7)</p>	<p>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 Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)</p> <p>Banan 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) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml</p> <p>Jabłko 1szt</p>	<p>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</p> <p>Banan 1szt</p>
Obiad/Podwieczorek	<p>Zupa ziemniaczana 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Filet panierowany 100g (1a,3) Mizzeria 150g (7) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt owocowy 100g (7)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 100g Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)</p>	<p>Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Ryba panierowana 100g (1a,3) Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Smoothie 330g</p>	<p>Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Sok owocowy warzywny 300ml</p>	<p>Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Mus owocowy 1szt</p>	<p>Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml</p> <p>Sok pomidorowy 300ml</p>	<p>Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kotlet mielony 80g (1a,3) Surówka z ogórka kiszzonego 150g Woda z cytryną 200ml</p> <p>Jogurt naturalny 150g (7)</p>
Kolacja	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>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</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 warzywu 70g (3,10) Pomidor 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) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml</p>
Wartość odżywcza	E: 2251kcal; B: 87g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 38g; W: 313g w tym cukry: 38g; Bł: 23g; Sól: 6g	E: 2514kcal; B: 72g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 47g; W: 328g w tym cukry: 23g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2285kcal; B:83g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 298g w tym cukry: 27g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 1877kcal; B: 72g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 237g w tym cukry: 23g; Bł: 20g; Sól: 4g	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	6.05.2026	7.05.2026	8.05.2026	9.05.2026	10.05.2026	11.05.2026	12.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo 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)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo 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)	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
	Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Jabłko suszone 17g	Jogurt naturalny 110 (7)	Jabłko 1szt	Smoothie 330g	Jabłko 1szt chrupki kukurydziane 30g	Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna (1c) Gulasz wieprzowy duszony 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1a,3,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml
	Mus owocowy 200g	Jogurt owocowy 110g (7)	Smoothie 330g	Sok owocowy warzywny 300ml	Mus owocowy 1szt	Sok pomidorowy 300ml	Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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 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) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2144kcal; B: 72g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 289g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2176kcal; B: 74g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 314g w tym cukry: 9g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 1985kcal; B:69g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 256g w tym cukry: 21g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1807kcal; B: 55g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 257g w tym cukry: 33g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 1970kcal; B: 71g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2167kcal; B: 61g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 291 g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 4g	E: 1786kcal; B: 72g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 199g w tym cukry: 29g; Bł: 30g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Herbatniki 40g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) 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 Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jabłko 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 ziemniaczana 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g (9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 150g (1a,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (1a,3) Marchewka oprószana 150g (1a) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a) 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	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml  Sok pomidorowy 300ml	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i 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 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) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) 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) 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) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1912kcal; B: 64g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 261g w tym cukry: 27g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2242kcal; B: 60g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 43g; W: 297g w tym cukry: 8g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 1881kcal; B: 68g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 265g w tym cukry: 14g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 1821kcal; B: 66g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 233g w tym cukry: 23g; Bł: 20g; 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	6.05.2026	7.05.2026	8.05.2026	9.05.2026	10.05.2026	11.05.2026	12.05.2026
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)	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	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	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)	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
	Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Jabłko suszone 17g	Jogurt naturalny 110 (7)	Jabłko 1szt	Smoothie 330g	Jabłko 1szt chrupki kukurydziane 30g	Banan 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna (1c) Gulasz wieprzowy duszony 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 300g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (1a) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1a,3,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml
	Mus owocowy 200g	Jogurt owocowy 110g (7)	Smoothie 330g	Sok owocowy warzywny 300ml	Mus owocowy 1szt	Sok pomidorowy 300ml	Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 60g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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 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 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2144kcal; B: 72g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 289g w tym cukry: 28g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 1754kcal; B: 61g; T: 47g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 234g w tym cukry: 18g; Bł: 21g; Sól: 3g	E: 1783kcal; B: 70g; T: 46g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 244g w tym cukry: 20g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 1807kcal; B: 55g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 257g w tym cukry: 33g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 1911kcal; B: 64g; T: 51g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 289g w tym cukry: 28g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2167kcal; B: 61g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 291 g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 4g	E: 1700kcal; B: 74g; T: 45g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 190g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
Data	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Dżem 50g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Herbatniki 40g	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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) Szynka 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	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 ziemniaczana 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g (9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 150g (1a,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (1a,3) Marchewka oprószana 150g (1a) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1a) 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	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,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 30g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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: 1877kcal; B: 66g; T: 59g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 262g w tym cukry: 28g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 1848kcal; B: 43g; T: 55g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 286g w tym cukry: 26g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 1796kcal; B: 66g; T: 49g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 265g w tym cukry: 14g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 1821kcal; B: 66g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 233g w tym cukry: 23g; Bł: 20g; 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	6.05.2026	7.05.2026	8.05.2026	9.05.2026	10.05.2026	11.05.2026	12.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) twaróg w kawałku 50 (7) Dżem 20g 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,d,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 34g (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) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Smoothie 330g	Pieczywo 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)  Chrupki kukurydziane 30g	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/Podwieczerek	Zupa jarzynowa 250ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 100g (1c) Gulasz wieprzowy duszony 100g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 200g	Zupa kalafiorowa 250ml (1a,7,9) Ryż 100g Kurczak gotowany w sosie jarzynowym 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Chrupki kukurydziane 30g	Zupa szpinakowa 250ml (1a,7,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 150g (1a,3,7) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 250ml (1a,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 150g (1a) Woda z cytryną 200ml  Galaretką owocowa 250g	Rosół z makaronem 250ml (1a,3,9) Ziemniaki 100g Potrawka z kurczaka 100g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Mus owocowy 1szt	Barszcz biały 250ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 100g (1c) Bitka w sosie 100g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 75g (9) Woda z cytryną 200ml  Kisiel 250ml	Zupa brokułowa 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Pulpet wieprzowy w sosie 100g (1a,3,9) Kalafior gotowany 75g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 100g (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) Twarożek 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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) Szynka 40g (1,3,7,9,10) 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: 2167kcal; B: 61g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 291 g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 4g	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	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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 ziemniaczana 250ml (1a,9) Ziemniaki 100g Filet z pieca 80g (9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Jogurt owocowy 100g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Kurczak gotowany w sosie 100g (1a,9) Fasolka szparagowa 75g Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 100g (1a,3,7)	Krupnik 250ml (1c,9) Ziemniaki 100g Ryba z pieca 70g (1a,3) Marchewka oprószana 75g (1a) Woda z cytryną 200ml  Smoothie 330g	Zupa selerowa 250ml (1a,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 150g (1a) 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  Mus owocowy 200g	Zupa ryżowa 250ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 150g (1a,9) Woda z cytryną 200ml  Budyń 250g (7)	Barszcz czerwony 250ml (1a,7,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany w sosie 80g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 75g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 50g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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	6.05.2026	7.05.2026	8.05.2026	9.05.2026	10.05.2026	11.05.2026	12.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Twarożek 50g (7) Papryka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka 40g (1a,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml
	Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Jogurt naturalny 110 (7)	Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Jogurt naturalny 100g (7)	Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Jabłko 1szt
Obiad/Podwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Gulasz wieprzowy duszony 150g (1a,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa kalafiorowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml	Zupa szpinakowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1a) Woda z cytryną 200ml	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Ryż z warzywami 350g (9) Woda z cytryną 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1a,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1a,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Barszcz biały 350ml (1a,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1c) Bitka w sosie 150g (1a,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml	Zupa brokułowa 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy w sosie 150g (1a,3,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml
	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Jogurt naturalny 110g (7)	Serek wiejski 150g (7)	Serek wiejski 150g	Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Serek wiejski 150g (7)	Jogurt naturalny 110g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1a,d,6,7,10,12) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 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) Szynka 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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 jaj i wędliny z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1a,d,6,7,10,12) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2070kcal; B: 87g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 213g w tym cukry: 20g; Bł: 33g; Sól: 6g	E: 1772kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 41g; W: 191g w tym cukry: 9g; Bł: 26g; Sól: 6g	E: 1897kcal; B: 54g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 33g; Sól: 4g	E: 1816kcal; B: 86g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 47g; W: 174g w tym cukry: 22g; Bł: 24g; Sól: 6g	E: 1920kcal; B: 73g; T: 65g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 178g w tym cukry: 16g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2187kcal; B: 81g; T: 91g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 246g w tym cukry: 21g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 1705kcal; B: 65g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 159g w tym cukry: 26g; Bł: 35g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	13.05.2026	14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie/II śniadanie	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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)	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 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)	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 110g (7)	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Serek Grani 150g (7)	Pieczyno 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)	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Twarożek 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1a,d,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1b,c, 3,5,6,7,8)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczyno 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 ziemniaczana 350ml (1a,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g (9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 100g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie 150g (1a,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Krupnik 350ml (1c,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (1a,3) Surówka z kapusty kiszonej 150g Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8c)	Zupa selerowa 350ml (1a,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 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 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)	Zupa ryżowa 350ml (9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1a,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1a,b,6,7,10,12)	Barszcz czerwony 350ml (1a,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1a,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny 70g (1a,d,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Szynka 40g (1a,d,3,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno 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	Pieczyno 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	Pieczyno razowe 100g (1a,b) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka i warzyw 70g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno 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: 1783kcal; B: 68g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 210g w tym cukry: 23g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 1904kcal; B: 89g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 42g; W: 185g w tym cukry: 13g; Bł: 22g; Sól: 6g	E: 1758kcal; B:79g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 170g w tym cukry: 19g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 1943kcal; B: 90g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 204g w tym cukry: 10g; Bł: 25g; Sól: 6g	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 SO<sub>2</sub> 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.**