

JADŁOSPIS SEZONOWY / WIOSENNO – LETNI / 2026 ROK			DIETA ŁATWOSTRAWNA
DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
1. <b>PONIEDZIAŁEK</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (200ml) (1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), pomidor bez skórki (30g), herbata z cukrem (250ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (400ml)(7,9), gulasz z mięsa wieprzowo – drobiowego w sosie własnym (180g), kasza jęczmienna (150g)(1), gotowane buraczki (140g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), ser twarogowy z jogurtem (40g)(7), herbata z cukrem (250ml)
	POSIŁEK NOCNY Sok pomidorowy (0,3L) (1 szt.)	Wartość energetyczna: 2260kcal, Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, Węglowodany ogółem: 340g	Cukry: 55g, Błonnik: 30g, Sód: 3500mg, kwasy tł.nasy.: 29g
2. <b>WTOREK</b>	Baton pszenny (120g) (1), masło (10g)(7), pasta rybna z warzywami (70g) (4,5,8,10,11,14), sałata (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Żurek dietetyczny (400ml)(1,9), duszony filec z kurczaka w sosie własnym (120g) (1), ziemniaki (200g), szpinak duszony (130g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), serek homogenizowany (80g)(7), jabłko pieczone (80g), herbata z cukrem (250ml)
	POSIŁEK NOCNY Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (20g) Szynka z indyka (20g)(6)	Wartość energetyczna: 2290kcal, Białko: 95g, Tłuszcz: 70g, Węglowodany ogółem: 320g	Cukry: 40g, Błonnik: 35g, Sód: 3400mg, kwasy tł.nasy.: 36g
3. <b>ŚRODA</b>	Zupa mleczna z makaronem (200ml)(1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), pasta warzywna (40g), herbata z cukrem (250ml)	Szpinakowa z zieleńią (400ml) (1,9), risotto z mięsem i warzywami (350g) (9), sos pomidorowy (50ml), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), wędlina drobiowa (50g), sałata (liść), herbata z cukrem (250ml)
	POSIŁEK NOCNY Podpłomyk b/c (20g), ser twarogowy topiony klasyczny (17,5g) (7)	Wartość energetyczna: 2200kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 60g, Węglowodany ogółem: 335g	Cukry: 60g, Błonnik: 35g, sód: 3000mg, kwasy tł.nasy.: 30g
4. <b>CZWARTEK</b>	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), serek naturalny homogenizowany (80g)(7), sałata (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Barszcz czerwony (400ml)(9), duszony filec z indyka (100g) w sosie koperkowym (50ml), kasza jęczmienna (150g)(1), marchewka gotowana oprószana (130g)(1), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), pasztet pieczony (40g) (1,3,6,10), sałata zielona (liść), herbata z cukrem (250ml)
	POSIŁEK NOCNY Jogurt naturalny (150ml) (1 szt.) (7)	Wartość energetyczna: 2260kcal, Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, Węglowodany ogółem: 340g	Cukry: 55g, Błonnik: 30g, Sód: 3500mg, kwasy tł.nasy.: 29g

5.	<b>PIĄTEK</b>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (200ml)(1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), pasta jajeczna z białek(40g) (3), herbata z cukrem (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (9), makaron (300g) z serem i sosem jogurtowo – owocowym (100g) (1,7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z gotowanej makreli i natki pietruszki (70g)(4), herbata z cukrem (250ml)
		POSIŁEK NOCNY Mleko UHT (200ml) (1 szt.) (7)	Wartość energetyczna: 2200kcal, Białko: 80g, Tłuszcz:60g, Węglowodany ogółem: 335g	Cukry: 60g, Błonnik: 35g, sód: 3000mg, kwasy tł.nasy.: 28g
6.	<b>SOBOTA</b>	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), polędwica drobiowa (50g), pomidor bez skórki (40g), sałata (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki (400ml), potrawka z kurczaka z warzywami (180g), ryż (200g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), serek kanapkowy(250ml)(7), sałata (liść)(40g), herbata z cukrem (250ml)
		POSIŁEK NOCNY Przecier owocowo-warzywny (120g) (1 szt.)	Wartość energetyczna: 2250kcal, Białko: 85g Tłuszcz: 65g, Węglowodany: 331g	Cukry: 60g, Błonnik: 25g, sód: 3200mg, kwasy tł.nasy.: 31g
7.	<b>NIEDZIELA</b>	Zupa mleczna z płatkami muesli (200ml)(1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), sałata (liść), herbata z cukrem (250ml)	Rosół z makaronem (400ml)(1,9), duszone udko z kurczaka (180g), ziemniaki (200g), sałata zielona z sosem jogurtowym (80g)(7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(7), pasta z sera twarogowego z koperkiem (40g)(7), herbata z cukrem (250ml)
		POSIŁEK NOCNY Rogal maślany (50g) (1 szt.) (1)	Wartość energetyczna: 2500kcal, białko: 105g Tłuszcz: 65g, Węglowodany: 373kcal	Cukry: 45, Błonnik: 27g, Sód: 3200mg, kwasy tł.nasy.: 31g
8.	<b>PONIEDZIAŁEK</b>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi (200ml) (1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g) (7), dżem owocowy (10g)(7), herbata z cukrem (250ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (9), ryż zapiekany z jabłkiem, cynamonem i jogurtem (7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g) (7), pasta z tuńczyka i warzyw (70g)(2,4,14), herbata z cukrem (250ml)
		POSIŁEK NOCNY Sok pomidorowy (0,3L) (1 szt.)	Wartość energetyczna: 2260kcal, Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, Węglowodany ogółem: 340g	Cukry: 55g, Błonnik: 30g, Sód: 3500mg, kwasy tł.nasy.: 29g
9.	<b>WTOREK</b>	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g)(1), szynka drobiowa (50g)(6), sałata zielona (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Zupa selerowa z grzankami (400ml, 10g) (1,9), schab duszony w sosie własnym (90g) (1,7), ziemniaki (200g), mix gotowanych warzyw królewskich – brokuł, kalafior, marchew (130g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g) (7), ser twarogowy z jogurtem i natką pietruszki (70g) (7), herbata z cukrem (250ml)
		POSIŁEK NOCNY Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (20g) Szynka z indyka (20g)(6)	Wartość energetyczna: 2290kcal, Białko: 95g, Tłuszcz: 70g, Węglowodany ogółem: 320g	Cukry: 40g, Błonnik: 35g, Sód: 3400mg, kwasy tł.nasy.: 36g

10. <b>ŚRODA</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (200ml) (7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g) (7), pasta z wędliny i warzyw (40g)(6), herbata z cukrem (250ml)	Zupa pomidorowa z ziemniakami (400ml) (9), kopytka (250g) z sosem mięsno – drobiowym (150g) (1,3,7), surówka z tartej marchwi i jabłka z jogurtem (120g) (7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g) (7), sałatka jarzynowa dietetyczna z jogurtem (100g) (3,6,9,10), herbata z cukrem (250ml)
	POSIŁEK NOCNY Podpłomyk b/c (20g), ser twarogowy topiony klasyczny (17,5g) (7)	Wartość energetyczna: 2200kcal, Białko: 80g, Tłuszcz: 60g, Węglowodany ogółem: 335g	Cukry: 60g, Błonnik: 35g, sód: 3000mg, kwasy tł.nasy.: 30g
11. <b>CZWARTEK</b>	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g) (7), twaróg (70g) (7), pomidor bez skórki (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (400ml) (9), duszony filet z kurczaka (100g) w sosie pomidorowym (50ml), kasza jęczmienna (150g)(1), buraczki puree(130g) (7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g) (7), szynka drobiowa (50g)(6), sałata zielona (liść), herbata z cukrem (250ml)
	POSIŁEK NOCNY Jogurt naturalny (150ml) (1 szt.) (7)	Wartość energetyczna: 2260kcal, Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, Węglowodany ogółem: 340g	Cukry: 55g, Błonnik: 30g, Sód: 3500mg, kwasy tł.nasy.: 29g
12. <b>PIĄTEK</b>	Zupa mleczna z makaronem (200ml) (1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g) (7), dżem owocowy (10g)(12), herbata z cukrem (250ml)	Brokułowa z ryżem (400g) (9), ryba duszona w folii (120g)(4), ryż (150g), gotowana marchewka (130g), kompot owocowy (250ml)	baton pszenny (120g)(1), masło (10g) (7), pasta jajeczna z białek (40g) (3), sałata zielona – liść, herbata z cukrem (250ml)
	POSIŁEK NOCNY Mleko UHT (200ml) (1 szt.) (7)	Wartość energetyczna: 2290kcal, Białko: 95g, Tłuszcz: 70g, Węglowodany ogółem: 320g	Cukry: 40g, Błonnik: 35g, Sód: 3400mg, kwasy tł.nasy.: 28g
13. <b>SOBOTA</b>	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g) (7), pasztet pieczony (50g), (1,3,6,10), koperek, herbata z cukrem (250ml)	Barszcz biały (400ml), gulasz z mięsa wieprzowo – drobiowego (150g) (9), kasza jęczmienna (150g)(1), duszona dynia (130g), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g) (7), serek homogenizowany (80g) (7), owoc sezonowy (80g), herbata z cukrem (250ml)
	POSIŁEK NOCNY Przecier owocowo-warzywny (120g) (1 szt.)	Wartość energetyczna: 2250kcal, Białko: 85g, Tłuszcze: 65g, Węglowodany: 331g	Cukry: 60g, Błonnik: 25g, sód: 3200mg, kwasy tł.nasy.: 31g
14. <b>NIEDZIELA</b>	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g) (7), parówka drobiowo-cieleńca(80g)(6,10,12), sałata zielona (liść), kakao na mleku (250ml)(5,7,8,11)	Rosół z makaronem (400ml) (1,9), pieczeń wieprzowa (120g), ziemniaki (200g), sałata lodowa z jogurtem (80g) (7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenny (120g)(1), masło (10g) (7), dżem owocowy (10g)(12), herbata z mlekiem i cukrem (250ml)
	POSIŁEK NOCNY Rogal maślany (50g) (1 szt.) (1)	Wartość energetyczna: 2500kcal, białko: 105g, Tłuszcz: 65g, Węglowodany: 373kcal	Cukry: 45, Błonnik: 27g, Sód: 3200mg, kwasy tł.nasy.: 31g

**Alergeny opisane w karcie - Informacja o alergenach**