

JADŁOSPIS SEZONOWY / WIOSENNO – LETNI / 2026 ROK		DIETA ŁATWOSTRAWNA	
DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
I TYDZIEŃ PONIEDZIAŁEK 01.06.2026 15.06.2026 29.06.2026 13.07.2026 27.07.2026 10.08.2026 24.08.2026 07.09.2026 21.09.2026	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: 2260 kcal Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, NKT: 29g Węglowodany: 340g, Cukry: 55g Błonnik: 30g, Sód: 3500mg		
I TYDZIEŃ WTOREK 02.06.2026 16.06.2026 30.06.2026 14.07.2026 28.07.2026 11.08.2026 25.08.2026 08.09.2026 22.09.2026	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 fileć 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: 2290 kcal Białko: 95g, Tłuszcz: 70g, NKT: 36g Węglowodany: 320g, Cukry: 40g Błonnik: 35g, Sód: 3400mg		
I TYDZIEŃ ŚRODA 03.06.2026 17.06.2026 01.07.2026 15.07.2026 29.07.2026 12.08.2026 26.08.2026 09.09.2026 23.09.2026	Zupa mleczna z makaronem (200ml)(1,7), baton pszenny (80g)(1), masło (10g)(7), pasta warzywna (40g), herbata z cukrem (250ml)	Szpinakowa z zieleciną (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: 2200 kcal Białko: 80g, Tłuszcz: 60g, NKT: 30g Węglowodany: 335g, Cukry: 60g Błonnik: 35g, Sód: 3000mg		

I TYDZIEŃ CZWARTEK 04.06.2026 18.06.2026 02.07.2026 16.07.2026 30.07.2026 13.08.2026 27.08.2026 10.09.2026 24.09.2026	Baton pszenney (120g)(1), masło (10g)(7), serek naturalny homogenizowany (80g)(7), sałata (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Barszcz czerwony (400ml)(9), duszony fileć z indyka (100g) w sosie koperkowym (50ml), kasza jęczmienna (150g)(1), marchewka gotowana oprószana (130g)(1), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenney (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: 2260 kcal Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, NKT: 29g Węglowodany: 340g, Cukry: 55g Błonnik: 30g, Sód: 3500mg		
I TYDZIEŃ PIĄTEK 05.06.2026 19.06.2026 03.07.2026 17.07.2026 31.07.2026 14.08.2026 28.08.2026 11.09.2026 25.09.2026	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną (200ml)(1,7), baton pszenney (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 pszenney (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: 2200 kcal Białko: 80g, Tłuszcz: 60g, NKT: 28g Węglowodany: 335g, Cukry: 60g Błonnik: 35g, Sód: 3000mg		
I TYDZIEŃ SOBOTA 06.06.2026 20.06.2026 04.07.2026 18.07.2026 01.08.2026 15.08.2026 29.08.2026 12.09.2026 26.09.2026	Baton pszenney (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 pszenney (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: 2250 kcal Białko: 85g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g Węglowodany: 331g, Cukry: 60g Błonnik: 25g, Sód: 3200mg		

I TYDZIEŃ NIEDZIELA 07.06.2026 21.06.2026 05.07.2026 19.07.2026 02.08.2026 16.08.2026 13.08.2026 27.09.2026	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: 2500 kcal Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g Węglowodany: 373g, Cukry: 45g Błonnik: 27g, Sód: 3200mg		
	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: 2260 kcal Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, NKT: 29g Węglowodany: 340g, Cukry: 55g Błonnik: 30g, Sód: 3500mg		
	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: 2290 kcal Białko: 95g, Tłuszcz: 70g, NKT: 36g Węglowodany: 320g, Cukry: 40g Błonnik: 35g, Sód: 3400mg		
II TYDZIEŃ PONIEDZIAŁEK 08.06.2026 22.06.2026 06.07.2026 20.07.2026 03.08.2026 17.08.2026 31.08.2026 14.09.2026			
II TYDZIEŃ WTOREK 09.06.2026 23.06.2026 07.07.2026 21.07.2026 04.08.2026 18.08.2026 01.09.2026 15.09.2026			

II TYDZIEŃ ŚRODA 10.06.2026 24.06.2026 08.07.2026 22.07.2026 05.08.2026 19.08.2026 24.08.2026 02.09.2026 16.09.2026	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (200ml) (7), baton pszenney (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 pszenney (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: 2200 kcal Białko: 80g, Tłuszcz: 60g, NKT: 30g Węglowodany: 335g, Cukry: 60g Błonnik: 35g, Sód: 3000mg		
II TYDZIEŃ CZWARTEK 11.06.2026 25.06.2026 09.07.2026 23.07.2026 06.08.2026 20.08.2026 03.09.2026 17.09.2026	Baton pszenney (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 filec z kurczaka (100g) w sosie pomidorowym (50ml), kasza jęczmienna (150g)(1), buraczki puree(130g) (7), kompot owocowy (250ml)	Baton pszenney (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: 2260 kcal Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, NKT: 29g Węglowodany: 340g, Cukry: 55g Błonnik: 30g, Sód: 3500mg		
II TYDZIEŃ PIĄTEK 12.06.2026 26.06.2026 10.07.2026 24.07.2026 07.08.2026 21.08.2026 04.09.2026 18.09.2026	Zupa mleczna z makaronem (200ml) (1,7), baton pszenney (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 pszenney (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: 2290 kcal Białko: 95g, Tłuszcz: 70g, NKT: 28g Węglowodany: 320g, Cukry: 40g Błonnik: 35g, Sód: 3400mg		

II TYDZIEŃ SOBOTA 13.06.2026 27.06.2026 11.07.2026 25.07.2026 08.08.2026 22.08.2026 05.09.2026 19.09.2026	Baton pszenney (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 pszenney (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: 2250 kcal Białko: 85g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g Węglowodany: 331g, Cukry: 60g Błonnik: 25g, Sód: 3200mg		
II TYDZIEŃ NIEDZIELA 14.06.2026 28.06.2026 12.07.2026 26.07.2026 09.08.2026 23.08.2026 06.09.2026 20.09.2026	Baton pszenney (120g)(1), masło (10g) (7), parówka drobiowo-ciełęca(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 pszenney (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: 2500 kcal Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g Węglowodany: 373g, Cukry: 45g Błonnik: 27g, Sód: 3200mg		

Alergeny opisane w karcie - Informacja o alergenach

Daty jadłospisu:

01.06.-07.06.2026 – I tydzień

08.06.-14.06.2026 – II tydzień

15.06.-21.06.2026 – I tydzień

22.06.-28.06.2026 – II tydzień

29.06.-05.07.2026 – I tydzień

06.07.-12.07.2026 – II tydzień

13.07.-19.07.2026 – I tydzień

20.07.-26.07.2026 – II tydzień

27.07.-02.08.2026 – I tydzień

03.08.-09.08.2026 – II tydzień

10.08.-16.08.2026 – I tydzień

17.08.-23.08.2026 – II tydzień

24.08.-30.08.2026 – I tydzień

31.08.-06.09.2026 – II tydzień

07.09.-13.09.2026 – I tydzień

14.09.-20.09.2026 – II tydzień

21.09.-27.09.2026 – I tydzień

INFORMACJA O ALERGENACH

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE
NIETOLERANCJI W JADŁOSPISACH OZNACZONE SĄ PRZY PRODUKTACH WEDŁUG
PONIŻSZEJ LISTY:

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut 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 (arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia lub orzechy Queensland.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.