

<b>JADŁOSPIS SEZONOWY / WIOSENNO – LETNI / 2026 ROK</b>			<b>DIETA PODSTAWOWA</b>
<b>DZIEŃ</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD</b>	<b>KOLACJA</b>
1. <b>PONIEDZIAŁEK</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (200ml)(1,7), chleb pszenno-żytni (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), pomidor (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)	Chleb pszenno – żytni (120g)(1), masło (10g)(7), ser twarogowy z rzodkiewką (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>	Chleb z ziarnami słonecznika (100g)(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 z kiełbaską drobiową (400ml)(1,3,6,9), smażony filet z kurczaka w panierce (120g)(1,3), ziemniaki (200g), surówka z młodej kapusty i koperku (150g), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno – żytni (120g)(1), masło (10g)(7), serek homogenizowany (80g) (7), jabłko (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), chleb pszenno-żytni (120g) (1), masło (10g) (7), pasta warzywna (40g)(9), herbata z cukrem (250ml)	Szpinakowa z ziemniakami (400ml) (1,9), risotto z mięsem i warzywami (350g) (9), sos pomidorowy (50ml), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno – żytni (120g) (1), masło (10g) (7), wędlina drobiowa (50g), ogórek zielony (60g), 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>	Chleb pełnoziarnisty (150g) (1), masło (10g) (7), serek naturalny homogenizowany (80g)(7), papryka żółta (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Barszcz ukraiński z warzywami (400ml) (9), duszony filet z indyka (100g) w sosie koperkowym (50ml), kasza gryczana (150g), surówka z kapusty pekińskiej (130g), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno – żytni (120g) (1), masło (10g) (7), pasztet wieprzowy (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), chleb pszenno-żytni (120g) (1), masło (10g) (7), pasta jajeczna (40g) (3), sałata zielona (liść), herbata z cukrem (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (9), makaron (300g) z serem i sosem jogurtowo – owocowym (100g) (1,7), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno – żytni (120g) (1), masło (10g) (7), pasta z makreli , cebulki i natki pietruszki (70g)(2,4,14), 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>	Chleb graham (150g) (1), masło (10g) (7), polędwica drobiowa (50g), pomidor (40g), sałata (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Zupa ziemniaczana z zieleciną (400ml), potrawka z kurczaka z warzywami (180g), ryż (150g), surówka z ogórka (130g), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno-żytni (120g) (1), masło (10g) (7), serek kanapkowy(250ml) (7), papryka zielona (40g), 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
7.	<b>NIEDZIELA</b>	Zupa mleczna z płatkami muesli (200ml) (1,7), chleb pszenno-żytni (120g) (1), masło (10g) (7), szynka drobiowa (50g)(6), ogórek zielony (50g), herbata z cukrem (250ml)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (400ml) (1,9), pieczone udko z kurczaka (180g), ziemniaki (200g), sałata zielona z sosem winegret (80g), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno – żytni (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), chleb pszenno-żytni (120g) (1), masło (10g) (7), dżem owocowy (10g)(7), herbata z cukrem (250ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (9), leczko z sosem pomidorowym i kiełbaską drobiową (350g), bułka (80g)(1), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno – żytni (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>	Chleb pełnoziarnisty (150g) (1), masło (10g)(1), szynka drobiowa (50g)(6), ogórek zielony (50g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Zupa selerowa z grzankami (400ml, 10g) (1,9), kotlet schabowy (120g) (1,3,7), ziemniaki (200g), surówka z czerwonej kapusty (130g), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno-żytni (120g) (1), masło (10g) (7), ser twarogowy z jogurtem i zieloną cebulką (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), chleb pszenno-żytni (120g) (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)	Chleb pszenno-żytni (120g) (1), masło (10g) (7), sałatka jarzynowa z jogurtem, (100g) (3,6,9,10,12), 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>	Chleb pełnoziarnisty (150g) (1), masło (10g) (7), ser żółty (30g) (7), pomidor (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), szpinak duszony (130g) (7), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno – żytni (120g) (1), masło (10g) (7), szynka drobiowa (50g)(6), papryka biała (30g), 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), chleb pszenno-żytni (120g) (1), masło (10g) (7), dżem owocowy (10g)(12), herbata z cukrem (250ml)	Brokułowa z ryżem brązowym (400g) (9), ryba duszona w folii (120g)(4), ziemniaki (150g), mix warzyw gotowanych – brokuł, marchew, kalafior (130g), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno – żytni (120g) (1), masło (10g) (7), pasta jajeczna (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>	Chleb pełnoziarnisty (150g) (1), masło (10g) (7), pasztet pieczony (50g) (1,3,6,10), ogórek zielony (30g), herbata z cukrem (250ml)	Barszcz biały (400ml), gulasz z mięsa wieprzowo – drobiowego z warzywami (180g) (9), kasza pęczak (150g) (1), mizeria z jogurtem (130g) kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno – żytni (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>	Chleb pszenno-żytni (150g) (1), masło (10g) (7), parówka (80g)(6,10,12), papryka czerwona (40g), kakao na mleku (250ml)(5,7,8,11)	Rosół z makaronem (400ml) (1,9), pieczeń wieprzowa (120g), ziemniaki (200g), sałata lodowa z sosem musztardowym (80g), kompot owocowy (250ml)	Chleb pszenno-żytni (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**