

JADŁOSPIS SEZONOWY / WIOSENNO – LETNI / 2026 ROK			DIETA PODSTAWOWA
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), 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: 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	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: 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), 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), wędlna drobiowa (50g), ogórek zielony (60g), 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	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: 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), 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: 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	Chleb graham (150g))(1), masło (10g) (7), polędwica drobiowa (50g), pomidor (40g), sałata (liść), kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)	Zupa ziemniaczana z zieleniną (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: 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), 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: 2500 kcal Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g Węglowodany: 373g, Cukry: 45g Błonnik: 27g, Sód: 3200mg		
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	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), leczo 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: 2260 kcal Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, NKT: 29g Węglowodany: 340g, Cukry: 55g Błonnik: 30g, Sód: 3500mg		
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	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: 2290 kcal Białko: 95g, Tłuszcz: 70g, NKT: 36g Węglowodany: 320g, Cukry: 40g Błonnik: 35g, Sód: 3400mg		

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), 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 Podplomyk 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	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 fileć 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: 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), 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: 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	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: 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	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: 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.