

JADŁOSPIS SEZONOWY / WIOSENNO – LETNI / 2026 ROK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
1. PONIEDZIAŁEK	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), pomidor (30g), herbata gorzka (250ml)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (400ml)(7,9), gulasz z mięsa wieprzowo – drobiowego w sosie własnym (180g), kasza jęczmienna (150g)(1), sałatka z ogórków i cebulki (140g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), ser twarogowy z rzodkiewką (40g)(7), herbata gorzka (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. WTOREK	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 kielbaską drobiową (400ml)(1,3,6,9), duszony filet z kurczaka w sosie własnym (90g)(1,3), ziemniaki (200g), surówka z młodej kapusty i koperku (150g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), serek homogenizowany naturalny (80g) (7), jabłko (80g), herbata gorzka (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. ŚRODA	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta warzywna (40g)(9), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)	Szpinakowa z ziemniakami (400ml) (1,9), risotto z mięsem i warzywami (350g) (9), sos pomidorowy (50ml), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), wędlina drobiowa (50g), ogórek kiszony lub zielony (60g), herbata gorzka (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. CZWARTEK	Chleb pełnoziarnisty (120g)(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 czerwonej (130g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasztet wieprzowy (40g)(1,3,6,10), sałata zielona (liść), herbata gorzka (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. PIĄTEK	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta jajeczna (40g) (3), sałata zielona (liść), herbata gorzka (250ml)	Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (9), makaron razowy (300g) z serem i sosem jogurtowo – owocowym (100g) (1,7), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta z makreli , cebulki i natki pietruszki (70g)(2,4,14), herbata gorzka (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. SOBOTA	Chleb graham (120g)(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 pełnoziarnisty (200g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), serek kanapkowy(70g)(7), papryka zielona (40g), herbata gorzka (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. NIEDZIELA	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), szynka drobiowa (50g)(6), ogórek zielony (50g), herbata gorzka (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 graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta z sera twarogowego z koperkiem (40g) (7), herbata gorzka (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. PONIEDZIAŁEK	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), ser topiony z szynką (40g)(7), herbata gorzka (250ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (9), leczy z sosem pomidorowym i kiełbaską drobiową (350g), bułka pełnoziarnista (80g)(1), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta z tuńczyka i warzyw (70g)(2,4,14), herbata gorzka (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. WTOREK	Chleb pełnoziarnisty (120g)(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), schab duszony w sosie własnym (90g) (1,7), ziemniaki (200g), surówka z czerwonej kapusty (130g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), ser twarogowy z jogurtem i zieloną cebulką (70g)(7), herbata gorzka (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. ŚRODA	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta z wędliny i warzyw (40g)(6), herbata gorzka (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 graham (120g)(1), masło (10g)(7), sałatka jarzynowa dietetyczna z jogurtem (100g) (3,6,9,10,12), herbata gorzka (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. CZWARTEK	Chleb graham (120g)(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 filet z kurczaka (100g) w sosie pomidorowym (50ml), kasza jęczmienna (150g)(1), buraczki (130g) kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), szynka drobiowa (50g)(6), papryka biała (30g), herbata gorzka (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. PIĄTEK	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), twarożek homogenizowany naturalny z zieleniną (70g), herbata gorzka (250ml)	Zupa Brokułowa z ryżem pełnoziarnistym (400g)(9), ryba duszona w folii (120g)(4), ziemniaki (150g), mix warzyw gotowanych – brokuł, kalafior, marchew (130g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta jajeczna (40g) (3), sałata zielona – liść, herbata gorzka (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. SOBOTA	Chleb graham (120g), masło (10g)(7), pasztet drobiowy (40g) (1,3,6,10), ogórek zielony (30g), herbata gorzka (250ml)	Barszcz biały (400ml), gulasz z mięsa wieprzowo – drobiowego z warzywami (180g)(9), kasza jęczmienna (150g)(1), mizeria z jogurtem (130g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), serek homogenizowany naturalny (80g)(7), owoc sezonowy (80g), herbata gorzka (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. NIEDZIELA	Chleb graham (120g)(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 graham (120g)(1), masło (10g) (7), serek topiony z koperkiem (40g)(7), herbata gorzka (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

II śniadanie: naprzemiennie owoc sezonowy i napój mleczny fermentowany (jogurt, kefir, skyr)

Alergeny opisane w karcie – Informacja o alergenach