

JADŁOSPIS SEZONOWY / WIOSENNO – LETNI / 2026 ROK		DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), szynka drobiowa (50g)(6), pomidor (30g), herbata gorzka (250ml) Wartość energetyczna: 2260 kcal Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, NKT: 29g Węglowodany: 340g, Cukry: 55g Błonnik: 30g, Sód: 3500mg	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.)
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) Wartość energetyczna: 2290 kcal Białko: 95g, Tłuszcz: 70g, NKT: 36g Węglowodany: 320g, Cukry: 40g Błonnik: 35g, Sód: 3400mg	Żurek z kielbaską drobiową (400ml)(1,3,6,9), duszony fileć 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)
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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta warzywna (40g)(9), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7) Wartość energetyczna: 2200 kcal Białko: 80g, Tłuszcz: 60g, NKT: 30g Węglowodany: 335g, Cukry: 60g Błonnik: 35g, Sód: 3000mg	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), wędlna drobiowa (50g), ogórek kiszony lub zielony (60g), herbata gorzka (250ml) POSIŁEK NOCNY Podplomyk b/c (20g), ser twarogowy, topiony klasyczny (17,5g) (7)

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 (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: 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	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: 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 (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: 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	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: 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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), ser topiony z szynką (40g)(7), herbata gorzka (250ml)	Zupa koperkowa z ziemniakami (400ml) (9), leczo 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: 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 (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: 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	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: 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 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 fileć 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: 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	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), twaróg 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: 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 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: 2250 kcal Białko: 85g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g Węglowodany: 331g, Cukry: 60g Błonnik: 25g, Sód: 3200mg		
	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: 2500 kcal Białko: 105g, Tłuszcz: 65g, NKT: 31g Węglowodany: 373g, Cukry: 45g Błonnik: 27g, Sód: 3200mg		

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

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.