

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	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)
07.09.2026 21.09.2026	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
I TYDZIEŃ WTOREK 02.06.2026 16.06.2026 30.06.2026 14.07.2026 28.07.2026 11.08.2026	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), duszony filec 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)
25.08.2026 08.09.2026 22.09.2026	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

<p>I TYDZIEŃ ŚRODA 03.06.2026 17.06.2026 01.07.2026 15.07.2026 29.07.2026 12.08.2026</p>	<p>Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta warzywna (40g)(9), kawa zbożowa z mlekiem (250ml)(1,7)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami (400ml) (1,9), risotto z mięsem i warzywami (350g) (9), sos pomidorowy (50ml), kompot owocowy (250ml)</p>	<p>Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), wędlina drobiowa (50g), ogórek kiszony lub zielony (60g), herbata gorzka (250ml)</p>
<p>26.08.2026 09.09.2026 23.09.2026</p>	<p>POSIŁEK NOCNY Podpłomyk b/c (20g), ser twarogowy topiony klasyczny (17,5g) (7)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2200kcal, Białko: 80g, Tłuszcz:60g, Węglowodany ogółem: 335g</p>	<p>Cukry: 60g, Błonnik: 35g, sód: 3000mg, kwasy tł.nasy.: 30g</p>
<p>I TYDZIEŃ CZWARTEK 04.06.2026 18.06.2026 02.07.2026 16.07.2026 30.07.2026 13.08.2026</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (120g)(1), masło (10g) (7), serek naturalny homogenizowany (80g)(7), papryka żółta (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)</p>	<p>Barszcz ukraiński z warzywami (400ml)(9), duszony filec z indyka (100g) w sosie koperkowym (50ml), kasza gryczana (150g), surówka z kapusty czerwonej (130g), kompot owocowy (250ml)</p>	<p>Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasztet wieprzowy (40g)(1,3,6,10), sałata zielona (liść), herbata gorzka (250ml)</p>
<p>27.08.2026 10.09.2026 24.09.2026</p>	<p>POSIŁEK NOCNY Jogurt naturalny (150ml) (1 szt.) (7)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2260kcal, Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, Węglowodany ogółem: 340g</p>	<p>Cukry: 55g, Błonnik: 30g, Sód: 3500mg, kwasy tł.nasy.: 29g</p>
<p>I TYDZIEŃ PIĄTEK 05.06.2026 19.06.2026 03.07.2026 17.07.2026 31.07.2026 14.08.2026 28.08.2026</p>	<p>Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta jajeczna (40g) (3), sałata zielona (liść), herbata gorzka (250ml)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem (400ml) (9), makaron razowy (300g) z serem i sosem jogurtowo – owocowym (100g) (1,7), kompot owocowy (250ml)</p>	<p>Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta z makreli , cebulki i natki pietruszki (70g)(2,4,14), herbata gorzka (250ml)</p>
<p>11.09.2026 25.09.2026</p>	<p>POSIŁEK NOCNY Mleko UHT (200ml) (1 szt.) (7)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2200kcal, Białko: 80g, Tłuszcz:60g, Węglowodany ogółem: 335g</p>	<p>Cukry: 60g, Błonnik: 35g, Sód: 3000mg, kwasy tł.nasy.: 28g</p>

I TYDZIEŃ SOBOTA 06.06.2026 20.06.2026 04.07.2026 18.07.2026 01.08.2026 15.08.2026 29.08.2026	Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), połudwica 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 pełnoziarnisty (200g), kompot owocowy (250ml)	Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), serek kanapkowy(70g)(7), papryka zielona (40g), herbata gorzka (250ml)
12.09.2026 26.09.2026	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
I TYDZIEŃ NIEDZIELA 07.06.2026 21.06.2026 05.07.2026 19.07.2026 02.08.2026 16.08.2026	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)
13.08.2026 27.09.2026	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 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)
31.08.2026 14.09.2026	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

<p>II TYDZIEŃ WTOREK 09.06.2026 23.06.2026 07.07.2026 21.07.2026 04.08.2026</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty (120g)(1), masło (10g)(1), szynka drobiowa (50g)(6), ogórek zielony (50g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)</p>	<p>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)</p>	<p>Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), ser twarogowy z jogurtem i zieloną cebulką (70g)(7), herbata gorzka (250ml)</p>
<p>18.08.2026 01.09.2026 15.09.2026</p>	<p>POSIŁEK NOCNY Pieczywo chrupkie pełnoziarniste (20g) Szynka z indyka (20g)(6)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2290kcal, Białko: 95g, Tłuszcz: 70g, Węglowodany ogółem: 320g</p>	<p>Cukry: 40g, Błonnik: 35g, Sód: 3400mg, kwasy tł.nasy.: 36g</p>
<p>II TYDZIEŃ ŚRODA 10.06.2026 24.06.2026 08.07.2026 22.07.2026 05.08.2026 19.08.2026</p>	<p>Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), pasta z wędliny i warzyw (40g)(6), herbata gorzka (250ml)</p>	<p>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)</p>	<p>Chleb graham (120g)(1), masło (10g)(7), sałatka jarzynowa dietetyczna z jogurtem (100g) (3,6,9,10,12), herbata gorzka (250ml)</p>
<p>24.08.2026 02.09.2026 16.09.2026</p>	<p>POSIŁEK NOCNY Podpłomyk b/c (20g), ser twarogowy topiony klasyczny (17,5g) (7)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2200kcal, Białko: 80g, Tłuszcz:60g, Węglowodany ogółem: 335g</p>	<p>Cukry: 60g, Błonnik: 35g, sód: 3000mg, kwasy tł.nasy.: 30g</p>
<p>II TYDZIEŃ CZWARTEK 11.06.2026 25.06.2026 09.07.2026 23.07.2026 06.08.2026 20.08.2026</p>	<p>Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), ser żółty (30g) (7), pomidor (40g), kawa zbożowa z mlekiem (250ml) (1,7)</p>	<p>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)</p>	<p>Chleb graham (120g)(1), masło (10g) (7), szynka drobiowa (50g)(6), papryka biała (30g), herbata gorzka (250ml)</p>
<p>03.09.2026 17.09.2026</p>	<p>POSIŁEK NOCNY Jogurt naturalny (150ml) (1 szt.) (7)</p>	<p>Wartość energetyczna: 2260kcal, Białko: 90g, Tłuszcz: 60g, Węglowodany ogółem: 340g</p>	<p>Cukry: 55g, Błonnik: 30g, Sód: 3500mg, kwasy tł.nasy.: 29g</p>

II TYDZIEŃ PIĄTEK 12.06.2026 26.06.2026 10.07.2026 24.07.2026 07.08.2026 21.08.2026	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)
04.09.2026 18.09.2026	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
II TYDZIEŃ SOBOTA 13.06.2026 27.06.2026 11.07.2026 25.07.2026 08.08.2026 22.08.2026	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)
05.09.2026 19.09.2026	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
II TYDZIEŃ NIEDZIELA 14.06.2026 28.06.2026 12.07.2026 26.07.2026 09.08.2026 23.08.2026	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)
06.09.2026 20.09.2026	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

Daty jadtospisu:

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