

Jadłospis Dekadowy 23.06-02.07.2026 → DIETA PODSTAWOWA

	23.06.2025 WTOREK	24.06.2026 ŚRODA	25.06.2026 CZWARTEK	26.06.2026 PIĄTEK	27.06.2026 SOBOTA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z ogórkiem-50g[[mleko], twaróg z rzodkiewką-50g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek świeży- 50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], serek fromage -40g[mleko], ogórek świeży- 50g, keczup, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajka w dipie koerkowym -120g/50g[mleko, jaja] pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek topiony-30g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Mus owocowy -100g	Ciastka owsiane SANTE -30g[Zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy archaidowe, orzechy ziemne]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Wafle ryżowe -40g[sesam]	Jogurt naturalny-250ml[mleko]
OBIAD	Kalafiorowa z t. ciastem -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], Filet drobiowy w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z marchewki -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy -250ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], Fasolka po bretońsku -300g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], Kompot owocowy -250ml	Ogórkowa z ryżem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], Klops w sosie pieczarkowym-70/100g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], ziemniaki z koperkiem-200g[mleko], surówka z kapusty pekińskiej-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], herbata z cytryną-250ml	Solferino 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], Knedle owocowe- 250g zboża zawierające gluten, mleko], skyr owocowy-140g [mleko], kompot owocowy -250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], spaghetti z sosem napoli-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony-100g [gorczyca], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kakao na mleku -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-60g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], drożdżówka [zboża zawierające gluten, mleko,jaja]- 100g , miód,dżem -50g, papryka -50g, herbata z cytryną -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła -150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], jajko -60g[jaja], herbata z cytryną -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka śledziowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby soja, gorczyca, seler], ser żółty -30g[mleko], papryka-50g, iść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z rzodkiewką -50g[mleko], twaróg z koperkiem 50g[mleko], ogórek świeży-50g, liść sałaty zielonej
I KOL.	Jogurt naturalny-250ml[mleko]	banan	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Mus owocowy -100g
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2039 BIAŁKO(g): 100 TŁUSZCZE(g): 44,2 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 19,8 WĘGLOWODANY(g): 314 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g): 32,5 SÓL (g): 1,5 SÓD(mg): 613	ENERGIA(kcal): 2199 BIAŁKO(g): 102 TŁUSZCZE(g): 72 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 26 WĘGLOWODANY(g): 292 W TYM CUKRY (g): 14,4 BŁONNIK (g): 45 SÓL (g): 4,6 SÓD(mg): 1268	ENERGIA(kcal): 2200 BIAŁKO(g): 98 TŁUSZCZE(g): 84,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 35 WĘGLOWODANY(g): 261 W TYM CUKRY (g): 29,7 BŁONNIK (g): 33,6 SÓL (g): 4,6 SÓD(mg): 1771	ENERGIA(kcal): 2080 BIAŁKO(g): 91 TŁUSZCZE(g): 64,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 295 W TYM CUKRY (g): 17 BŁONNIK (g): 27 SÓL (g): 4,6 SÓD(mg): 1763	ENERGIA(kcal): 2040 BIAŁKO(g): 65 TŁUSZCZE(g): 62,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 26 WĘGLOWODANY(g): 274 W TYM CUKRY (g): 8,6 BŁONNIK (g): 27,9 SÓL (g): 3,2 SÓD(mg): 1305

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 23.06-02.07.2026 → DIETA PODSTAWOWA

	28.06.2026 NIEDZIELA	29.06.2026 PONIEDZIAŁEK	30.06.2026 WTOREK	01.07.2026 ŚRODA	02.07.2026 CZWARTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo razowe -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], ser żółty -30g[mleko], jajko-60g [jaja], papryka- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], hummus -115g[seler, soja, gorczyca], pasztet -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -80g[mleko], miód-25g, pomidor- 50g, herbata z cytryną -250ml	Grysik na mleku[mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], pasta mięsna- 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca],jajko -60g[jaja], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml, liść sałaty zielonej	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty-30g[mleko], keczup, pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	Kefir-250g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	Sok pomidorowy -300ml
OBIAD	Koperkowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], , pieczeń ze schabu -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchew gotowana -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Pomidorowa z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], Ryba -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z kapusty-120g[mleko, seler] kompot owocowy -250ml	Brokułowa z tartym ciastem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] sznycel-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby], ziemniaki z koperkiem 200g[mleko], buraczki-100g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], Ryż po chińsku- 250g [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], Rogout 70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], kasza gryczana -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki, jabłka I selera-120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj -50g[mleko, jaja, seler], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja], papryka -50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo razowe -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z selera -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany naturalny 125g[mleko], sałatka wielowarzywna 60g, liść sałaty zielonej,	Herbata -250ml, pieczywo razowe-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Sok pomidorowy -300ml	kiwi	Skyr naturalny-140g[mleko]	jabłko	Jogurt owocowy bez cukru- 250g [zboża zawierające gluten, mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 1957 BIAŁKO(g):88,8 TLUSZCZE(g): 62,5 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 265 W TYM CUKRY (g): 16,2 BŁONNIK (g): 37,9 SÓL (g): 3,96 SÓD(mg): 1607	ENERGIA(kcal): 2466 BIAŁKO(g): 101 TLUSZCZE(g): 100 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 25 WĘGLOWODANY(g): 276 W TYM CUKRY (g): 16,2 BŁONNIK (g): 40,5 SÓL (g): 5,4 SÓD(mg): 1661	ENERGIA(kcal): 2279 BIAŁKO(g):102 TLUSZCZE(g): 82,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 26,1 WĘGLOWODANY(g): 284 W TYM CUKRY (g): 18 BŁONNIK (g): 33,2 SÓL (g): 2,6 SÓD(mg): 1067	ENERGIA(kcal): 2225 BIAŁKO(g):92,7 TLUSZCZE(g): 82 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 30,6 WĘGLOWODANY(g): 272 W TYM CUKRY (g): 27,9 BŁONNIK (g): 28,8 SÓL (g): 1,3 SÓD(mg): 497	ENERGIA(kcal): 2176 BIAŁKO(g):95,3 TLUSZCZE(g):8,,1 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 28,8 WĘGLOWODANY(g):270 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g):39,4 SÓL (g): 5,1 SÓD(mg): 2013

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis Dekadowy 23.06-02.07.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA

	23.06.2025 WTOREK	24.06.2026 ŚRODA	25.06.2026 CZWARTEK	26.06.2026 PIĄTEK	27.06.2026 SOBOTA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z koperkiem-50g[mleko], twaróg z koncentratem-50g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], serek fromage -40g[mleko], keczup ogórek kiszony- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], szynka- 30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek topiony-30g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Mus owocowy -100g	Ciastka owsiane SANTE -30g[Zboża zawierające gluten, mleko, soja, orzechy archaidowe, orzechy ziemne]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Wafle ryżowe -40g[sezam]	Jogurt naturalny-250ml[mleko]
OBIAD	Kalafiorowa z t. ciastem -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], Filet drobiowy w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z marchewki -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy -250ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler] Rolada -70\100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata zielona-35g, Kompot owocowy -250ml	Ogórkowa z ryżem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z selera z rodzynkami -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Solferino 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], Knedle owocowe- 250g zboża zawierające gluten, mleko], skyr owocowy-140g [mleko], kompot owocowy -250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony-100g [gorczyca], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kakao na mleku -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-60g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], drożdżówka [zboża zawierające gluten, mleko,jaja]- 100g , miód,dżem -50g, pomidor -50g	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła -150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], jajko -60g[jaja herbata z cytryną -250m	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], pasta rybna -60g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby soja, gorczyca, seler], ser żółty -30g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg -50g[mleko], twaróg z koperkiem 50g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej
II KOL.	Jogurt naturalny-250ml[mleko]	banan	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Mus owocowy -100g
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2070 BIAŁKO(g): 101,7 TLUSZCZE(g): 45 W TYM KW.TI NASYCONE (g): WĘGLOWODANY(g): 322,2 W TYM CUKRY (g): 19,88 BŁONNIK (g): 26,1 SÓL (g): 1,5 SÓD(mg): 613,8	ENERGIA(kcal): 2088 BIAŁKO(g):90,6 TLUSZCZE(g): 76,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 28,8 WĘGLOWODANY(g): 260 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g):22,5 SÓL (g):3,8 SÓD(mg): 1521	ENERGIA(kcal): 2125 BIAŁKO(g):101 TLUSZCZE(g): 72 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 29,7 WĘGLOWODANY(g): 269 W TYM CUKRY (g): 27 BŁONNIK (g): 26 SÓL (g): 4,7 SÓD(mg): 1732	ENERGIA(kcal): 2070 BIAŁKO(g):101 TLUSZCZE(g): 56 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 20,7 WĘGLOWODANY(g): 305 W TYM CUKRY (g): 15,3 BŁONNIK (g):17 SÓL (g): 3,8 SÓD(mg): 1413	ENERGIA(kcal): 2029 BIAŁKO(g): 93,3 TLUSZCZE(g): 58 W TYM KW.TI NASYCONE (g): WĘGLOWODANY(g): 284 W TYM CUKRY (g): 18,3 BŁONNIK (g): 17 SÓL (g): 3,15 SÓD(mg): 1245

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 23.06-02.07.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA

	28.06.2026 NIEDZIELA	29.06.2026 PONIEDZIAŁEK	30.06.2026 WTOREK	01.07.2026 ŚRODA	02.07.2026 CZWARTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], ser żółty -30g[mleko], jajko-60g [jaja], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -50g[mleko], szynka 50g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ogórek kiszony-50g liść sałaty zielonej	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -80g[mleko], miód-25g, pomidor- 50g, herbata z cytryną -250ml	Grysik na mleku[mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], pasta mięsna- 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], jajko -60g[jaja], pomidor-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty-30g[mleko], keczup, pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jablko	Kefir-250g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	Sok pomidorowy -300ml
OBIAD	Koperkowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], , pieczeń ze schabu -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchew gotowana -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Pomidorowa z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], Ryba gotowana-70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałatka z pomidora-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja] kompot owocowy -250ml	Brokułowa z tartym ciastem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] Hashe`e -70g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], buraczki-100g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], risotto mięsno jarzynowe -200/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet z indyka gotowany w sosie pomidorowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki, jabłka I selera-120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja] kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj -50g[mleko, jaja, seler], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], serek wiejski -150g[mleko], pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany naturalny 125g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], herbata z cytryną -250ml
II KOL-	Sok pomidorowy -300ml	kiwi	Skyr naturalny-140g[mleko]	jablko	Jogurt owocowy bez cukru- 250g [zboża zawierające gluten, mleko]

Wartość odżywcza	<p>ENERGIA(kcal): 1960 BIAŁKO(g): 97,2 TŁUSZCZE(g): 63 W TYM KW.TI NASYCONE (g): WĘGLOWODANY(g): 256 W TYM CUKRY (g): BŁONNIK (g): 26 SÓL (g): 3,9 SÓD(mg): 1621</p>	<p>ENERGIA(kcal): 1980 BIAŁKO(g): 105 TŁUSZCZE(g): 62 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 25 WĘGLOWODANY(g): 252 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g): 212 SÓL (g): 3,8 SÓD(mg): 1620</p>	<p>ENERGIA(kcal): 2166 BIAŁKO(g): 113 TŁUSZCZE(g): 69 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 25 WĘGLOWODANY(g): 275 W TYM CUKRY (g): 18 BŁONNIK (g): 24 SÓL (g): 1,98 SÓD(mg): 725</p>	<p>ENERGIA(kcal): 2291 BIAŁKO(g): 93 TŁUSZCZE(g): 81 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 33,3 WĘGLOWODANY(g): 297 W TYM CUKRY (g): 27 BŁONNIK (g): 20,7 SÓL (g): 2,16 SÓD(mg): 888</p>	<p>ENERGIA(kcal): 2194 BIAŁKO(g): 98 TŁUSZCZE(g): 69 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 26 WĘGLOWODANY(g): 302 W TYM CUKRY (g): 10,8 BŁONNIK (g): 31 SÓL (g): 5 SÓD(mg): 1973</p>
-------------------------	--	--	---	--	--

Uwagi: Dział Żywienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 23.06-02.07.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
	23.06.2025 WTOREK	24.06.2026 ŚRODA	25.06.2026 CZWARTEK	26.06.2026 PIĄTEK	27.06.2026 SOBOTA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 5g[mleko], twaróg z koperkiem- 50g[[mleko], twaróg z koncentratem- 50g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Kasza jaglana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-5g[mleko], szynka -30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek wiejski 150g[mleko], ogórek kiszony-50g liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] dżem -25g[mleko], ogórek kiszony- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], serek wiejski - 150g[mleko], pomidor-50g liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna - 5g[mleko], szynka- 30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek wypasiony naturalny- 125g[mleko], pomidor-50g herbata z cytryną -250ml
II Ś	Mus owocowy -100g	kefir-250g[mleko]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Wafle ryżowe -40g[sezam]	Jogurt naturalny-250ml[mleko]
OBIAD	Kalafiorowa z t. ciastem -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], Filet drobiowy w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem - 200g[mleko], surówka z marchewki -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy - 250ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler] Rolada -70\100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata zielona- 35g, Kompot owocowy -250ml	Ryżowa -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchewka gotowana -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jajaj], kompot owocowy-250ml	Zupa ziemniaczana -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], Knedle owocowe- 250g zboża zawierające gluten, mleko], skyr owocowy- 140g [mleko], kompot owocowy -250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną-250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], serek wypasiony naturalny- 125g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne- 100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], twaróg -80g[mleko], miód- 25g pomidor- 50g, sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], pasta z jarzyn-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Kakao z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne- 100g[zboża zawierające gluten], masło- 5g[mleko], pasta rybna -60g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby soja, gorczyca, seler] pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml-250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], twaróg -50g[mleko], twaróg z koperkiem 50g[mleko], ogórek kiszony-50g, sałata zielona
II KOL.	Jogurt naturalny-250ml[mleko]	banan	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Mus owocowy -100g

Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 1930 BIAŁKO(g): 101,4 TŁUSZCZE(g): 32,9 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 15,3 WĘGLOWODANY(g): 310 W TYM CUKRY (g): 12,6 BŁONNIK (g): 25,8 SÓL (g): 1,2 SÓD(mg): 482	ENERGIA(kcal): 1927 BIAŁKO(g): 105 TŁUSZCZE(g): 47 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 271 W TYM CUKRY (g): 11,7 BŁONNIK (g): 18,5 SÓL (g): 2,7 SÓD(mg): 1680	ENERGIA(kcal): 1900 BIAŁKO(g): 105 TŁUSZCZE(g): 37 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 16 WĘGLOWODANY(g): 284 W TYM CUKRY (g): 34 BŁONNIK (g): 25 SÓL (g): 3,2 SÓD(mg): 1111	ENERGIA(kcal): 2050 BIAŁKO(g): 92,5 TŁUSZCZE(g): 36,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 12 WĘGLOWODANY(g): 341 W TYM CUKRY (g): 17 BŁONNIK (g): 19 SÓL (g): 3,1 SÓD(mg): 1741	ENERGIA(kcal): 1920 BIAŁKO(g): 99 TŁUSZCZE(g): 44 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 281 W TYM CUKRY (g): 7,2 BŁONNIK (g): 18 SÓL (g): 1,1 SÓD(mg): 476
------------------	---	--	--	---	---

Uwagi: Dział Żywienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 23.06-02.07.2026 → DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU					
	28.06.2026 NIEDZIELA	29.06.2026 PONIEDZIAŁEK	30.06.2026 WTOREK	01.07.2026 ŚRODA	02.07.2026 CZWARTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], szynka -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], twaróg -50g[mleko], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], twaróg -50g[mleko], szynka 50g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], twaróg -80g[mleko], miód-25g, pomidor- 50g , herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], pasta mięsna- 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -5g[mleko], szynka -70g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja] pomidor-50g herbata z cytryną 250ml rukola-15g
II Ś	jablko	Kefir-250g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	Sok pomidorowy -300ml
OBIAD	Koperkowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], schab gotowany w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchew gotowana -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Pomidorowa z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], Ryba gotowana -70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchew gotowana 120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja] kompot owocowy -250ml	Brokułowa z tartym ciastem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] Hashe'e -70g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], buraczki-100g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], risotto mięsno jarzynowe -200/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet z indyka gotowany w sosie pomidorowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z marchewki, -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja] kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko] pasta z jarzyn-50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, soja, gorczyca, seler], szynka- 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor -50g, sałata zielona	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja], pomidor- 50g , liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], serek wiejski -125g[mleko], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja] pomidor -50g liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, , pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-5g[mleko], serek homogenizowany naturalny 125g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler] ogórek kiszony -50g, herbata z cytryną -250ml

II KOL.	Sok pomidorowy -300ml	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Skyr naturalny-140g[mleko]	jabłko	Jogurt owocowy bez cukru- 250g [zboża zawierające gluten, mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 1938 BIAŁKO(g): 111 TLUSZCZE(g):40 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 16,2 WĘGLOWODANY(g): 280 W TYM CUKRY (g): 14,4 BLONNIK (g): 26 SÓL (g): 4,9 SÓD(mg): 1972	ENERGIA(kcal): 2001 BIAŁKO(g): 130 TLUSZCZE(g): 39 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 19 WĘGLOWODANY(g): 281 W TYM CUKRY (g): 23 BLONNIK (g): 21 SÓL (g): 4,5 SÓD(mg):1691	ENERGIA(kcal): 1992 BIAŁKO(g): 114 TLUSZCZE(g):48 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 20,7 WĘGLOWODANY(g): 276 W TYM CUKRY (g): 18 BLONNIK (g): 24,3 SÓL (g):1,6 SÓD(mg): 1260	ENERGIA(kcal): 1986 BIAŁKO(g):87 TLUSZCZE(g): 55 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 278 W TYM CUKRY (g): 28 BLONNIK (g): 20 SÓL (g): 2,1 SÓD(mg):887	ENERGIA(kcal): 1911 BIAŁKO(g): 101 TLUSZCZE(g): 37 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 13 WĘGLOWODANY(g): 300 W TYM CUKRY (g): 13 BLONNIK (g): 29 SÓL (g): 4,9 SÓD(mg): 1933

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 23.06-02.07.2026 → DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	23.06.2025 WTOREK	24.06.2026 ŚRODA	25.06.2026 CZWARTEK	26.06.2026 PIĄTEK	27.06.2026 SOBOTA
ŚNIADANIE	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z ogórkiem-50g[[mleko], twaróg z rzodkiewką-50g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek świeży- 50g, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka-60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], serek fromage -40g[mleko], ogórek świeży- 50g, keczup, liść sałaty zielonej	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], jajka w dipie koerkowym -120g/50g[mleko, jaja] pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek topiony-30g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	kefir-250ml[mleko]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Wafle ryżowe -40g[sezam]	Jogurt naturalny-250ml[mleko]
OBIAD	Kalafiorowa z t. ciastem -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], Filet drobiowy w sosie-70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z marchewki -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy -250ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler] Rolada -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata zielona-35g, Kompot owocowy -250ml	Ogórkowa z ryżem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z selera z rodzynekami -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Solferino 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki młode z koperkiem -400g[mleko], kefir-250g [mleko], kompot owocowy -250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony-100g [gorczyca], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kawa na mleku -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany -125g[mleko], papryka -50g, herbata z cytryną -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła -150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], jajko -60g[jaja], herbata z cytryną -250ml	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka śledziowa -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby soja, gorczyca, seler], papryka-50g, iść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg z rzodkiewką -50g[mleko], twaróg z koperkiem 50g[mleko], ogórek świeży-50g, liść sałaty zielonej
II KOL.	Jogurt naturalny-250ml[mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jabłko pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jabłko pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 1997 BIAŁKO(g): 118 TLUSZCZE(g): 59 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 26 WĘGLOWODANY(g): 251 W TYM CUKRY (g): 14 BLONNIK (g): 35,7 SÓL (g): 1,1 SÓD(mg): 452	ENERGIA(kcal): 2082 BIAŁKO(g): 98 TLUSZCZE(g): 84,3 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 32 WĘGLOWODANY(g): 232 W TYM CUKRY (g): 12 BLONNIK (g): 31,5 SÓL (g): 2,5 SÓD(mg): 1220	ENERGIA(kcal): 2101 BIAŁKO(g): 103 TLUSZCZE(g): 80 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 31 WĘGLOWODANY(g): 241 W TYM CUKRY (g): 30 BLONNIK (g): 35 SÓL (g): 4,9 SÓD(mg): 1774	ENERGIA(kcal): 2046 BIAŁKO(g): 86,6 TLUSZCZE(g): 72 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 25 WĘGLOWODANY(g): 261 W TYM CUKRY (g): 11 BLONNIK (g): 31,3 SÓL (g): 4,3 SÓD(mg): 1933	ENERGIA(kcal): 2004 BIAŁKO(g): 94,6 TLUSZCZE(g): 64,6 W TYM KW.TH NASYCONE (g): 24 WĘGLOWODANY(g): 362 W TYM CUKRY (g): 11 BLONNIK (g): 29,2 SÓL (g): 3,1 SÓD(mg): 1236

Uwagi: Dział Żywnienia i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 23.06-02.07.2026 → DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

	28.06.2026 NIEDZIELA	29.06.2026 PONIEDZIAŁEK	30.06.2026 WTOREK	01.07.2026 ŚRODA	02.07.2026 CZWARTEK
ŚNADANIE	Pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], ser żółty -30g[mleko], jajko-60g [jaja], papryka- 50g, liść salaty zielonej	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], hummus -115g[seler, soja, gorczyca], paszтет -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony-50g, liść salaty zielonej	Pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -80g[mleko], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], pomidor- 50g, herbata z cytryną -250ml	Pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], pasta mięsna- 80g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca],jajko -60g[jaja], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml, liść salaty zielonej	Pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty-30g[mleko], keczup, pomidor- 50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	Kefir-250g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Sok pomidorowy -300ml
OBIAD	Koperkowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], , pieczeń ze schabu -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchew gotowana -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Pomidorowa z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], Ryba gotowana-70g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałatka z pomidora-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja] kompot owocowy -250ml	Brokułowa z tartym ciastem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] Hashe'e -70g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], buraczki-100g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], risotto mięsno jarzynowe -200/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet z indyka gotowany w sosie pomidorowym -70/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler],kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki, jabłka i selera-120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja] kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], pomidor-50g, liść salaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj -50g[mleko, jaja, seler], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja], papryka -50g, liść salaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo graham -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z selera -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], liść salaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany naturalny 125g[mleko], sałatka wielowarzywna 60g, liść salaty zielonej,	Herbata -250ml, pieczywo graham-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Sok pomidorowy -300ml pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Wafle ryżowe -40g[sezam] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Skyr naturalny -140g[mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	jabłko pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]	Jogurt owocowy bez cukru- 250g [zboża zawierające gluten, mleko] pieczywo mieszane -50g[zboże zawierające gluten], margaryna -10g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 1970 BIAŁKO(g): 91,4 TŁUSZCZE(g): 69,2 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 23 WĘGLOWODANY(g): 250,8 W TYM CUKRY (g): 17 BŁONNIK (g): 39,5 SÓL (g): 4 SÓD(mg): 1635	ENERGIA(kcal): 2340 BIAŁKO(g): 92,6 TŁUSZCZE(g): 100 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 22,5 WĘGLOWODANY(g): 244 W TYM CUKRY (g): 9,9 BŁONNIK (g): 33 SÓL (g): 4,3 SÓD(mg): 1251	ENERGIA(kcal): 2181 BIAŁKO(g): 112 TŁUSZCZE(g): 75 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 26 WĘGLOWODANY(g): 263 W TYM CUKRY (g): 19 BŁONNIK (g): 35 SÓL (g): 3 SÓD(mg): 1230	ENERGIA(kcal): 2124,9 BIAŁKO(g): 101 TŁUSZCZE(g):83 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 29,7 WĘGLOWODANY(g): 239 W TYM CUKRY (g): 24 BŁONNIK (g): 28,5 SÓL (g): 1 SÓD(mg): 380	ENERGIA(kcal): 2015 BIAŁKO(g): 104,7 TŁUSZCZE(g): 77,7 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 27 WĘGLOWODANY(g): 272 W TYM CUKRY (g): 12 BŁONNIK (g): 41,6 SÓL (g): 5,2 SÓD(mg): 2039

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 23.06-02.07.2026 → DIETA BOGATOBIAŁKOWA

	23.06.2025 WTOREK	24.06.2026 ŚRODA	25.06.2026 CZWARTEK	26.06.2026 PIĄTEK	27.06.2026 SOBOTA
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg z koperkiem-50g[mleko], twaróg z koncentratem-50g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], margaryna-15g[mleko], serek topiony-30g[mleko], szynka -50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], ogórek kiszony- 50g herbata z cytryną -250ml	Kasza jęczmienna na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], szynka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], serek fromażowy -40g[mleko], keczup ogórek kiszony- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki owsiane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], serek wiejski -150g[mleko], szynka-30g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml	Ryż na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], t szynka 50g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], serek topiony-30g[mleko], pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	kefir-250g[mleko]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Wafle ryżowe -40g[sezam]	Jogurt naturalny-250ml[mleko]
OBIAD	Kalafiorowa z t. ciastem -450ml [zboża zawierające gluten, mleko, seler], Filet drobiowy w sosie-120/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z marchewki -120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy -250ml	Jarzynowa z kaszą jaglaną-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler] Rolada -120/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata zielona- 35g, Kompot owocowy -250ml	Ogórkowa z ryżem -450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], sztuka mięsa w sosie -110/100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], surówka z siera z rodzynekami -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy-250ml	Solferino 450ml[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], Filet drobiowy w sosie-120/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałata zielona -35g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], Kompot owocowy -250ml	Krupnik-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], makaron z sosem mięsno pomidorowym-250g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja gorczyca], ogórek kiszony-100g [gorczyca], kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Kakao na mleku -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-60g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], drożdżówka [zboża zawierające gluten, mleko,jaja]- 100g , miód,dżem -50g, pomidor -50g	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z brokuła -150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], jajko -120g[jaja herbata z cytryną -250m	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, soja, gorczyca, seler], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], liść sałaty zielonej	Kakao z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], pasta rybna -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jajka, ryby soja, gorczyca, seler] pomidor -50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], twaróg -50g[mleko], twaróg z koperkiem 50g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej
II KOL.	Jogurt naturalny-250ml[mleko]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Sok wielowarzywny -300ml[seler]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]
Wartość odżywcza	ENERGIA(kcal): 2125 BIAŁKO(g): 126 TLUSZCZE(g): 44,5 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 19,8 WĘGLOWODANY(g): 308 W TYM CUKRY (g): 23 BLONNIK (g): 23 SÓL (g): 1,98 SÓD(mg): 628	ENERGIA(kcal): 2244 BIAŁKO(g): 126 TLUSZCZE(g): 85 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 34,2 WĘGLOWODANY(g): 241 W TYM CUKRY (g): 19,8 BLONNIK (g): 18,8 SÓL (g): 4,4 SÓD(mg): 1694	ENERGIA(kcal): 2085 BIAŁKO(g): 115 TLUSZCZE(g): 64,8 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 27, WĘGLOWODANY(g): 267 W TYM CUKRY (g): 27 BLONNIK (g): 26 SÓL (g): 5 SÓD(mg): 1882	ENERGIA(kcal): 2037 BIAŁKO(g): 115 TLUSZCZE(g): 58 W TYM KW.TI NASYCONE (g): 21,6 WĘGLOWODANY(g): 267 W TYM CUKRY (g): 10,8 BLONNIK (g): 23,2 SÓL (g): 3,1 SÓD(mg): 1525	ENERGIA(kcal): 2124 BIAŁKO(g):118 TLUSZCZE(g): 65 W TYM KW.TI NASYCONE (g):27 WĘGLOWODANY(g): 263 W TYM CUKRY (g): 18,9 BLONNIK (g): 16,5 SÓL (g): 3,5 SÓD(mg): 1275

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.

Jadłospis Dekadowy 23.06-02.07.2026 → DIETA BOGATOBIAŁKOWA

	28.06.2026 NIEDZIELA	29.06.2026 PONIEDZIAŁEK	30.06.2026 WTOREK	01.07.2026 ŚRODA	02.07.2026 CZWARTEK
ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], ser żółty -30g[mleko], jajko-120g [jaja], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Płatki kukurydziane na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -50g[mleko], szynka 50g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ogórek kiszony-50g liść sałaty zielonej	Płatki jęczmienne na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko, orzechy, orzechy ziemne], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], twaróg -80g[mleko], miód-25g, pomidor- 50g, herbata z cytryną -250ml	Grysik na mleku[mleko, orzechy, orzechy ziemne], Pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], pasta mięsna- 100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], jajko -60g[jaja], pomidor-50g, liść sałaty zielonej, herbata z cytryną -250ml	Makaron na mleku -350ml [zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo mieszane -100g[zboża zawierające gluten], margaryna -15g[mleko], parówka- 60g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], ser żółty-30g[mleko], keczup, pomidor-50g, herbata z cytryną -250ml
II Ś	jabłko	Kefir-250g[mleko]	owsianka-100g[zboża zawierające gluten, mleko]	Kaszka manna owocowa -150ml[zboża zawierające gluten, mleko]	Kefir-250g[mleko]
OBIAD	Koperkowa z ryżem- 450ml [zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], , pieczeń ze schabu -110/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler, soja, gorczyca], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], marchew gotowana -120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Pomidorowa z makaronem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler], Ryba gotowana-120g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], sałatka z pomidora-120g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja] kompot owocowy -250ml	Brokułowa z tartym ciastem-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca] Hashe'e -110g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], ziemniaki z koperkiem -200g[mleko], buraczki-100g[mleko], kompot owocowy -250ml	Zupa ziemniaczana- 450ml [zboża zawierające gluten, jaja, seler], risotto mięsno jarzynowe -200/150g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], sałata lodowa -35g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja], kompot owocowy -250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami-450ml[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca], filet z indyka gotowany w sosie pomidorowym -120/100g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], kasza jęczmienna -160g[zboża zawierające gluten, mleko], surówka z marchewki, jabłka I selera-120g [zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja, jaja] kompot owocowy -250ml
KOLACJA	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z tuńczyka -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], pasta z jarzyn gotowanych-40g[zboża zawierające gluten, mleko, seler], pomidor-50g, liść sałaty zielonej	Herbata z cytryną -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], pasta z jaj -50g[mleko, jaja, seler], pasta z białek jaj -50g[mleko, jaja], pomidor- 50g, liść sałaty zielonej	Kawa z mlekiem -250ml[zboża zawierające gluten, mleko], pieczywo pszenne -100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka z selera -100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, ryby, seler, soja, gorczyca], szynka -30g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], serek homogenizowany naturalny 125g[mleko], ogórek kiszony-50g, liść sałaty zielonej	Herbata -250ml, pieczywo pszenne-100g[zboża zawierające gluten], masło-10g[mleko], sałatka jarzynowa-100g[zboża zawierające gluten, mleko, jaja, soja, gorczyca, seler], szynka -60g[zboża zawierające gluten, seler, gorczyca, soja], herbata z cytryną -250ml
II KOL.	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Wafle ryżowe -40g[sezam]	Skyr naturalny-140g[mleko]	Jogurt bogatobiałkowy SBA-200g[mleko]	Jogurt owocowy bez cukru- 250g [zboża zawierające gluten, mleko]

ENERGIA(kcal): 2155
BIAŁKO(g): 128
TLUSZCZE(g): 69
W TYM KW.TH NASYCONE (g):25,2
WĘGLOWODANY(g):258
W TYM CUKRY (g): 23
BŁONNIK (g):23,8
SÓL (g):3,33
SÓD(mg): 1188

ENERGIA(kcal): 2086
BIAŁKO(g): 1188
TLUSZCZE(g): 68
W TYM KW.TH NASYCONE (g): 27
WĘGLOWODANY(g): 253
W TYM CUKRY (g): 11,7
BŁONNIK (g): 21,2
SÓL (g): 4,2
SÓD(mg): 1773

ENERGIA(kcal): 2230
BIAŁKO(g): 118
TLUSZCZE(g): 74,7
W TYM KW.TH NASYCONE (g): 27
WĘGLOWODANY(g): 275
W TYM CUKRY (g): 18
BŁONNIK (g): 24,8
SÓL (g): 1,98
SÓD(mg): 743

ENERGIA(kcal): 2409
BIAŁKO(g):120
TLUSZCZE(g): 84
W TYM KW.TH NASYCONE (g): 35
WĘGLOWODANY(g): 292
W TYM CUKRY (g): 36
BŁONNIK (g):18
SÓL (g):2,6
SÓD(mg): 897

ENERGIA(kcal): 2311
BIAŁKO(g):118
TLUSZCZE(g): 74
W TYM KW.TH NASYCONE (g):28,8
WĘGLOWODANY(g): 303
W TYM CUKRY (g): 7,8
BŁONNIK (g): 28
SÓL (g):4,5
SÓD(mg): 1792

Uwagi: Dział Żywności i Dietetyki zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.