

# PPHU PAWEŁ NOWAK- PAWMIX

Dietetyk Monika Roszkowiak

**JADŁOSPIS**

**WTOREK 14.04.2026**

|                         | Dieta podstawowa   |  | Dieta lekkostrawna   |  | Dieta cukrzycowa   |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                         | Posiłek  | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Zupa mleczna z kaszką (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1.)<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z kaszką (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1.)<br>Masło(7)<br>Pasta twarogowa (3,7.)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek , | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z kaszką (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     |  |  | <b>Ciastka kruche (1)</b>  | <b>40</b>                                  | <b>Kefir (7)</b>   | <b>200</b>                                 |
|                         |  |  |  |  |  |  |
|                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Obiad</b>            | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7)<br>Surówka z kapusty kiszzonej  | 300<br>350<br>100                          | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem (1,3,7.)<br>Surówka z marchewki   | 300<br>350<br>100                          | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7)<br>Surówka z kapusty kiszzonej  | 300<br>350<br>100                          |
| <b>Podwieczorek</b>     |  |  | <b>Sałátka z owoców sezonowych</b>   | <b>100</b>                                 | <b>Pomidorki koktajlowe</b>  | <b>100</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)  | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)   | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)  | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2598</b><br><b>BIAŁKO: 113g</b><br><b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 49g</b><br><b>Węglowodany 327g w tym cukry 14g</b><br><b>Sól 3g,Błonnik 30</b>                                       |  | <b>KCAL: 3030</b><br><b>BIAŁKO: 126g</b><br><b>TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g</b><br><b>Węglowodany 358g w tym cukry 23g</b><br><b>Sól 3 g,Błonnik 45</b>                                       |  | <b>Kcal : 2499</b><br><b>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g</b><br><b>BIAŁKO: 112g</b><br><b>Węglowodany 345g w tym cukry 21g</b><br><b>Sól 2,3g,Błonnik 39</b>                                       |  |
|                         | <b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>  |  | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>  |  | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>  |  |
|                         |  |  |  |  |  |  |
|                         |  |  |  |  |  |  |
| <b>Śniadanie</b>        | Zupa mleczna z kaszką (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1.)<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z kaszką (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1.)<br>Masło(7)<br>Pasta twarogowa (3,7.)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek , | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z kaszką (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1.)<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,     | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Ciastka kruche (1)</b>  | <b>40</b>                                  | <b>Ciastka kruche (1)</b>  | <b>40</b>                                  | <b>Ciastka kruche (1)</b>  | <b>40</b>                                  |
| <b>Obiad</b>            | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem (1,3,7.)<br>Surówka z marchewki   | 300<br>350<br>100                          | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem (1,3,7.)<br>Surówka z marchewki   | 300<br>350<br>100                          | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7)<br>Surówka z kapusty kiszzonej  | 300<br>350<br>100                          |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Sałátka z owoców sezonowych</b>   | <b>100</b>                                 | <b>Sałátka z owoców sezonowych</b>   | <b>100</b>                                 | <b>Sałátka z owoców sezonowych</b>   | <b>100</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)  | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)   | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)  | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 3007</b><br><b>BIAŁKO: 109g</b><br><b>TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g</b><br><b>Węglowodany 363g w tym cukry 22g</b><br><b>Sól 3g,Błonnik 35</b>                                      |  | <b>KCAL: 3030</b><br><b>BIAŁKO: 126g</b><br><b>TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g</b><br><b>Węglowodany 358g w tym cukry 23g</b><br><b>Sól 3g,Błonnik 45</b>  |  | <b>KCAL: 3007</b><br><b>BIAŁKO: 109g</b><br><b>TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g</b><br><b>Węglowodany 363g w tym cukry 22g</b><br><b>Sól 3g,Błonnik 35</b>  |  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**ŚRODA 15.04.2026**

|                         | Dieta podstawowa   |  | Dieta lekkostrawna  |  | Dieta cukrzycowa   |  |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|
|                         | Posiłek  | Ilość gramach                                    | Posiłek   | Ilość w gramach                                  | Posiłek  | Ilość w gramach                                  |
| <b>Śniadanie</b>        | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Serek topiony (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza,<br>oliwa z oliwek, szczypiorek,           | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100       | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Serek homogenizowany (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza,<br>oliwa z oliwek, szczypiorek,    | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100       | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Serek topiony (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza,<br>oliwa z oliwek, szczypiorek,           | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100       |
| <b>II Śniadanie</b>     |  |  | <b>Banan</b>  | <b>130</b>                                       | <b>Sok pomidorowy</b>  | <b>300</b>                                       |
|                         | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                           | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                           | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                           |
| <b>Obiad</b>            | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Stek z cebulą D<br>Ziemniaki<br>Sałata z jogurtem (7)  | 300<br>150<br>200<br>100                         | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Szynka gotowana w sosie własnym<br>Ziemniaki<br>Sałata z jogurtem (7)   | 300<br>150<br>200<br>100                         | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Stek z cebulą D<br>Ziemniaki<br>Sałata z jogurtem G (7)  | 300<br>150<br>200<br>100                         |
| <b>Podwieczorek</b>     |  |  | <b>Jogurt owocowy (7)</b>   | <b>100</b>                                       | <b>Jogurt naturalny (7)</b>  | <b>100</b>                                       |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa (6)<br>Ser żółty (7)<br>Papryka ,ogórek kiszony  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb pszenny(1,7)<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa (6)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Papryka, pomidor  | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50               | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa (6)<br>Ser żółty (7)<br>Papryka ,ogórek kiszony  | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50               |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2114<br/>BIAŁKO: 103g<br/>TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 50g<br/>Węglowodany 229g w tym cukry 11g<br/>Sól 3,8g,Błonnik 29g</b>   |  | <b>KCAL: 2674<br/>BIAŁKO: 123g<br/>TŁUSZCZ;103g, w tym NKT 41g<br/>Węglowodany 306g w tym cukry 20g<br/>Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>  |  | <b>KCAL: 2685<br/>BIAŁKO: 131g<br/>TŁUSZCZ;114g, w tym NKT 51g<br/>Węglowodany 351g w tym cukry 12g<br/>Sól 3,8g,Błonnik 49</b>  |  |
|                         | <b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>  |  | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>   |  | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>  |  |
|                         | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                           | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                           | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                           |
| <b>Śniadanie</b>        | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser topiony (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Papryka<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza,<br>oliwa z oliwek, szczypiorek, | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>50<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser topiony (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Papryka<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza,<br>oliwa z oliwek, szczypiorek, | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>50<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser topiony (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Papryka<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza,<br>oliwa z oliwek, szczypiorek, | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>50<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Banan</b>   | <b>130</b>                                       | <b>Banan</b>  | <b>130</b>                                       | <b>Banan</b>   | <b>130</b>                                       |
| <b>Obiad</b>            | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Stek z cebulą D<br>Ziemniaki<br>Sałata z jogurtem (7)  | 300<br>150<br>200<br>100                         | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Szynka gotowana w sosie własnym<br>Ziemniaki<br>Sałata z jogurtem (7)   | 300<br>150<br>200<br>100                         | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Stek z cebulą D<br>Ziemniaki<br>Sałata z jogurtem (7)  | 300<br>150<br>200<br>100                         |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Jogurt owocowy</b>  | <b>100</b>                                       | <b>Jogurt owocowy</b>   | <b>100</b>                                       | <b>Jogurt owocowy</b>  | <b>100</b>                                       |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa<br>Ser żółty (7)<br>Papryka ,ogórek kiszony  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb pszenny(1,7)<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Papryka, pomidor  | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50               | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa<br>Ser żółty (7)<br>Papryka ,ogórek kiszony  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50         |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2743<br/>BIAŁKO: 133g<br/>TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 51g<br/>Węglowodany 316g w tym cukry 21g<br/>Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>   |  | <b>KCAL: 2674<br/>BIAŁKO: 123g<br/>TŁUSZCZ;103g, w tym NKT 41g<br/>Węglowodany 306g w tym cukry 20g<br/>Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>  |  | <b>KCAL: 2743<br/>BIAŁKO: 133g<br/>TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 51g<br/>Węglowodany 316g w tym cukry 21g<br/>Sól 3,8g,Błonnik 39g</b>   |  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**CZWARTEK 16.04.2026**

|                         | Dieta podstawowa  |  | Dieta lekkostrawna   |  | Dieta cukrzycowa  |  |
|-------------------------|---|--|--|--|---|--|
|                         | Posiłek   | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            | Posiłek   | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Jaglanka na mleku (7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajecznicza (1,3,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Jaglanka na mleku (7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajecznicza (1,3,7)<br>Szynka drobiowa<br>Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Jaglanka na mleku (7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajecznicza (1,3,7)<br>Szynka drobiowa<br>Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     |   |  | <b>Mus owocowy<br/>Jabłko</b>  | <b>100<br/>150</b>                         | <b>Serek wiejski<br/>Jabłko</b>   | <b>150<br/>150</b>                         |
|                         | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Obiad</b>            | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)<br>De volaille z serem S (1,3,7,)<br>Ziemniaki puree<br>Surówka z kapusty pekińskiej  | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)<br>Rolada z warzywami (1,3)<br>Ziemniaki puree<br>Mix warzyw got   | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)<br>De volaille z serem S (1,3,7,)<br>Ziemniaki puree<br>Surówka z kapusty pekińskiej  | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Sok owocowy</b>  | <b>330</b>                                 | <b>Sok owocowy</b>   | <b>330</b>                                 | <b>Sok warzywny</b>   | <b>330</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Sałatka z buraka z rukolą(7)<br>Salami   | 250<br>100<br>35<br>15<br>100<br>60        | herbata<br>Chleb pszenny(1,7)<br>Masło(7)<br>Sałatka z buraka z rukolą<br>Szynka drobiowa  | 250<br>90<br>15<br>100<br>60               | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Sałatka z fetą z rukolą<br>Salami  | 250<br>100<br>35<br>15<br>100<br>60        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2305<br/>BIAŁKO: 111g<br/>TŁUSZCZ;84g, w tym NKT 40g<br/>Węglowodany 229g w tym cukry 30g<br/>Sól 2,3g, Błonnik 19</b>   |  | <b>KCAL: 2448<br/>BIAŁKO: 86g<br/>TŁUSZCZ;84g, w tym NKT 41g<br/>Węglowodany 342g w tym cukry 30g<br/>Sól 3,3g, Błonnik 42</b>   |  | <b>KCAL: 2453<br/>BIAŁKO: 95g<br/>TŁUSZCZ;85g, w tym NKT 48g<br/>Węglowodany 337g w tym cukry 21g<br/>Sól 3,4g, Błonnik 50</b>  |  |
|                         | <b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>   |  | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>  |  | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>   |  |
|                         | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Śniadanie</b>        | Jaglanka na mleku (7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajecznicza (1,3,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Jaglanka na mleku (7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajecznicza (1,3,7)<br>Szynka drobiowa<br>Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Jaglanka na mleku (7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajecznicza (1,3,7)<br>Szynka drobiowa<br>Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Mus owocowy<br/>Jabłko</b>   | <b>100<br/>150</b>                         | <b>Mus owocowy<br/>Jabłko</b>  | <b>100<br/>150</b>                         | <b>Mus owocowy<br/>Jabłko</b>   | <b>100<br/>150</b>                         |
| <b>Obiad</b>            | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)<br>De volaille z serem S (1,3,7,)<br>Ziemniaki puree<br>Surówka z kapusty pekińskiej  | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)<br>Rolada z warzywami (1,3)<br>Ziemniaki puree<br>Mix warzyw got   | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)<br>De volaille z serem S (1,3,7,)<br>Ziemniaki puree<br>Surówka z kapusty pekińskiej  | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Sok owocowy</b>  | <b>330</b>                                 | <b>Sok owocowy</b>   | <b>330</b>                                 | <b>Sok owocowy</b>  | <b>330</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Sałatka z buraka z rukolą<br>Salami  | 250<br>100<br>35<br>15<br>100<br>60        | herbata<br>Chleb pszenny(1,7)<br>Masło(7)<br>Sałatka z buraka z rukolą<br>Szynka drobiowa  | 250<br>90<br>15<br>100<br>60               | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Sałatka z buraka z rukolą<br>Salami  | 250<br>100<br>35<br>15<br>100<br>60        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2498<br/>BIAŁKO: 97g<br/>TŁUSZCZ;84g, w tym NKT 41g<br/>Węglowodany 342g w tym cukry 30g<br/>Sól 3,3g, Błonnik 39</b>  |  | <b>KCAL: 2448<br/>BIAŁKO: 86g<br/>TŁUSZCZ;84g, w tym NKT 41g<br/>Węglowodany 342g w tym cukry 30g<br/>Sól 3,3g, Błonnik 42</b>   |  | <b>KCAL: 2498<br/>BIAŁKO: 97g<br/>TŁUSZCZ;84g, w tym NKT 41g<br/>Węglowodany 342g w tym cukry 30g<br/>Sól 3,3g, Błonnik 39</b>  |  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**PIĄTEK 17.04.2026**

|                         | Dieta podstawowa  |  | Dieta lekkostrawna  |  | Dieta cukrzycowa  |  |
|-------------------------|---|--|---|--|---|--|
|                         | Posiłek   | Ilość w gramach                            | Posiłek   | Ilość w gramach                            | Posiłek   | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka (6)<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek,<br>oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka (6)<br>Ser biały homogenizowany (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa,<br>kielki, natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka (6)<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek,<br>oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     |   |  | <b>Budyń</b>  | <b>150</b>                                 | <b>Stupki warzywne z hummusem</b>   | <b>100</b>                                 |
|                         | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Obiad</b>            | Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki  | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa jarzynowa (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie śmietanowym (1,4,7)<br>Ziemniaki<br>Surówka z marchewki   | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki  | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     |   |  | <b>Banan</b>  | <b>130</b>                                 | <b>Jogurt naturalny (7)</b>   | <b>100</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Mix serów<br>Ogórek kiszony  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>60<br>120  | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Serek kanapkowy<br>Mix sałat  | 250<br>100<br>15<br>60<br>60<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Mix serów<br>Ogórek kiszony  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>60<br>120  |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>Kcal : 2413<br/>BIAŁKO: 102g<br/>TŁUSZCZ;99g, w tym NKT 53g<br/>Węglowodany 296g w tym cukry 12g<br/>Sól 3,8g Błonnik 32g</b>  |  | <b>Kcal : 2720<br/>BIAŁKO: 145g<br/>TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 50g<br/>Węglowodany 356g w tym cukry 28g<br/>Sól 3,8g Błonnik 55g</b>   |  | <b>Kcal : 2572<br/>BIAŁKO: 110g<br/>TŁUSZCZ;106g, w tym NKT 51g<br/>Węglowodany 369g w tym cukry 11g<br/>Sól 3,2g Błonnik 46g</b>   |  |
|                         | <b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>   |  | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>   |  | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>   |  |
|                         | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Śniadanie</b>        | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka (6)<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek,<br>oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka<br>Ser biały homogenizowany (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa,<br>kielki, natka pietruszki)     | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek,<br>oliwa, kielki, natka pietruszki)     | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Budyń</b>  | <b>150</b>                                 | <b>Budyń</b>  | <b>150</b>                                 | <b>Stupki warzywne z hummusem</b>   | <b>150</b>                                 |
| <b>Obiad</b>            | Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki  | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa jarzynowa (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie śmietanowym (1,4,7)<br>Ziemniaki<br>Surówka z marchewki   | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki  | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Banan</b>  | <b>130</b>                                 | <b>Banan</b>  | <b>130</b>                                 | <b>Banan</b>  | <b>130</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Mix serów<br>Ogórek kiszony  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>60<br>120  | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Serek kanapkowy<br>Mix sałat  | 250<br>100<br>15<br>60<br>60<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Mix serów<br>Ogórek kiszony  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>60<br>120  |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>Kcal : 2789<br/>BIAŁKO: 140g<br/>TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 53g<br/>Węglowodany 334g w tym cukry 21g<br/>Sól 3,8g Błonnik 55g</b>   |  | <b>Kcal : 2720<br/>BIAŁKO: 145g<br/>TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 50g<br/>Węglowodany 356g w tym cukry 28g<br/>Sól 3,8g Błonnik 55g</b>   |  | <b>Kcal : 2789<br/>BIAŁKO: 140g<br/>TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 53g<br/>Węglowodany 334g w tym cukry 21g<br/>Sól 3,8g Błonnik 55g</b>   |  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**SOBOTA 18.04.2026**

|                         | Dieta podstawowa   |  | Dieta lekkostrawna   |  | Dieta cukrzycowa   |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                         | Posiłek  | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     |  |  | <b>Serek homogenizowany</b>  | <b>150</b>                                 | <b>Kefir (7)</b>   | <b>200</b>                                 |
|                         | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Obiad</b>            | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Makaron penne w sosie pomidorowym z kielbasa i warzywami, (1,7,9) G,S,  | 300<br>350                                 | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Makaron penne w sosie pomidorowym z kielbasa i warzywami, (1,7,9) G,S,  | 300<br>350                                 | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Makaron penne w sosie pomidorowym z kielbasa i warzywami, (1,7,9) G,S,  | 300<br>350                                 |
| <b>Podwieczorek</b>     |  |  | <b>Sałatka z owoców sezonowych</b>   | <b>100</b>                                 | <b>Sałatka z fetą (7)</b>  | <b>100</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta rybna (3,4,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałat i kielków   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta rybna (3,4,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałat i kielków  | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta rybna (3,4,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałat i kielków   | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2210</b><br><b>BIAŁKO: 122g</b><br><b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 48g</b><br><b>Węglowodany 226g w tym cukry 17g</b><br><b>Sól 3g Błonnik 27g</b>  |  | <b>KCAL: 2515</b><br><b>BIAŁKO: 123g</b><br><b>TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 33g</b><br><b>Węglowodany 322g w tym cukry 17g</b><br><b>Sól 3g Błonnik 47g</b>  |  | <b>Kcal : 2527</b><br><b>BIAŁKO: 124g</b><br><b>TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 39G</b><br><b>Węglowodany 314g w tym cukry 18g</b><br><b>Sól 3,1g Błonnik 49g</b>   |  |
|                         | <b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>  |  | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>  |  | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>  |  |
|                         | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Serek homogenizowany</b>  | <b>150</b>                                 | <b>Serek homogenizowany</b>  | <b>150</b>                                 | <b>Serek homogenizowany</b>  | <b>150</b>                                 |
| <b>Obiad</b>            | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Makaron penne w sosie pomidorowym z kielbasa i warzywami, (1,7,9) G,S,  | 300<br>350                                 | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Makaron penne w sosie pomidorowym z kielbasa i warzywami, (1,7,9) G,S,  | 300<br>350                                 | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Makaron penne w sosie pomidorowym z kielbasa i warzywami, (1,7,9) G,S,  | 300<br>350                                 |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Sałatka z owoców sezonowych</b>   | <b>100</b>                                 | <b>Sałatka z owoców sezonowych</b>   | <b>100</b>                                 | <b>Sałatka z owoców sezonowych</b>   | <b>100</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta rybna (3,4,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałat i kielków   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta rybna (3,4,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałat i kielków  | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta rybna (3,4,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałat i kielków   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2585</b><br><b>BIAŁKO: 126g</b><br><b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g</b><br><b>Węglowodany 322g w tym cukry 17g</b><br><b>Sól 3g Błonnik 47g</b>  |  | <b>KCAL: 2515</b><br><b>BIAŁKO: 123g</b><br><b>TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 33g</b><br><b>Węglowodany 322g w tym cukry 17g</b><br><b>Sól 3g Błonnik 47g</b>  |  | <b>KCAL: 2585</b><br><b>BIAŁKO: 126g</b><br><b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g</b><br><b>Węglowodany 322g w tym cukry 17g</b><br><b>Sól 3g Błonnik 47g</b>  |  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**NIEDZIELA 19.04.2026**

|                         | Dieta podstawowa   |  | Dieta lekkostrawna   |  | Dieta cukrzycowa   |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                         | Posiłek  | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Kasza manna na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Salami (6)<br>Mix serów(7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola ) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 | Kasza manna na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix serów(7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola ) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 | Kasza manna na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Salami<br>Mix serów(7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola ) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     |  |  | <b>Jabłko Serek wiejski (7)</b>  | <b>150</b><br><b>150</b>                   | <b>Jabłko Serek wiejski (7)</b>  | <b>150</b><br><b>150</b>                   |
|                         | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Obiad</b>            | Rosół z makronem G (1,3,7)<br>Gyros drobiowy S<br>Ryż G<br>Surówka z kapusty białej  | 300<br>150<br>150<br>100                   | Rosół z makronem (1,3,7)<br>Gyros drobiowy<br>Ryż<br>Marchew gotowana  | 300<br>150<br>150<br>100                   | Rosół z makronem (1,3,7)<br>Gyros drobiowy<br>Ryż<br>Surówka z kapusty białej  | 300<br>150<br>150<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     |  |  | <b>Kisiel</b>  | <b>120</b>                                 | <b>Kisiel b/c</b>  | <b>120</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy(1)<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>100        | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)   | 250<br>100<br>15<br>60<br>100              | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)  | 250<br>100<br>15<br>60<br>100              |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2491</b><br><b>BIAŁKO: 118g</b><br><b>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 34g</b><br><b>Węglowodany 333g w tym cukry 12g</b><br><b>Sól 3,8g Błonnik 31g</b>   |  | <b>KCAL: 2842</b><br><b>BIAŁKO: 131g</b><br><b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 44g</b><br><b>Węglowodany 358g w tym cukry 35g</b><br><b>Sól 3,5g Błonnik 44g</b>  |  | <b>KCAL: 2712</b><br><b>BIAŁKO: 107g</b><br><b>TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 62g</b><br><b>Węglowodany 306g w tym cukry 19g</b><br><b>Sól 4,2g Błonnik 35g</b>   |  |
|                         | <b>Dieta ciężowa/matki karmiąca</b>  |  | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>  |  | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>  |  |
|                         | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Śniadanie</b>        | Kasza manna na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Salami<br>Mix serów(7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )     | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 | Kasza manna na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa<br>Mix serów(7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola )     | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 | Kasza manna na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Salami<br>Mix serów(7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola ) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Jabłko Serek wiejski (7)</b>  | <b>150</b><br><b>150</b>                   | <b>Jabłko Serek wiejski (7)</b>  | <b>150</b><br><b>150</b>                   | <b>Jabłko Serek wiejski (7)</b>  | <b>150</b><br><b>150</b>                   |
| <b>Obiad</b>            | Rosół z makronem G (1,3,7)<br>Gyros drobiowy S<br>Ryż G<br>Surówka z kapusty białej  | 300<br>150<br>150<br>100                   | Rosół z makronem (1,3,7)<br>Gyros drobiowy<br>Ryż<br>Marchew gotowana  | 300<br>150<br>150<br>100                   | Rosół z makronem G (1,3,7)<br>Gyros drobiowy S<br>Ryż G<br>Surówka z kapusty białej  | 300<br>150<br>150<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Kisiel</b>  | <b>120</b>                                 | <b>Kisiel</b>  | <b>120</b>                                 | <b>Kisiel</b>  | <b>120</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>100        | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)   | 250<br>100<br>15<br>60<br>100              | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>100        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2911</b><br><b>BIAŁKO: 135g</b><br><b>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g</b><br><b>Węglowodany 352g w tym cukry 32g</b><br><b>Sól 3,8g Błonnik 40g</b>   |  | <b>KCAL: 2842</b><br><b>BIAŁKO: 131g</b><br><b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 44g</b><br><b>Węglowodany 358g w tym cukry 35g</b><br><b>Sól 3,5g Błonnik 44g</b>  |  | <b>KCAL: 2911</b><br><b>BIAŁKO: 135g</b><br><b>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g</b><br><b>Węglowodany 352g w tym cukry 32g</b><br><b>Sól 3,8g Błonnik 40g</b>   |  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**PONIEDZIAŁEK 20.04.2026**

|                         | Dieta podstawowa   |  | Dieta lekkostrawna  |  | Dieta cukrzycowa   |  |
|-------------------------|--|--|---|--|--|--|
|                         | Posiłek  | Ilość w gramach                                  | Posiłek   | Ilość w gramach                                  | Posiłek  | Ilość w gramach                                  |
| <b>Śniadanie</b>        | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Parówka (6)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>50<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Parówka (6)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>50<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Parówka (6)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni ,koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>50<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     |  |  | Sałatka pomidorowa z cebulką  | 100  | Sałatka pomidorowa z cebulką   | 100  |
|                         | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                           | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                           | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                           |
| <b>Obiad</b>            | Zupa szpinakowa z kaszą G (1,7)<br>Kotlet mielony panierowany S(1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Groszek zielony duszony (7)  | 300<br>120<br>200<br>100                         | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)<br>Kotlet mielony duszony (1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Mix sałat z jogurtem (7)   | 300<br>120<br>200<br>100                         | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)<br>Kotlet mielony panierowany(1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Groszek zielony duszony (7)  | 300<br>120<br>200<br>100                         |
| <b>Podwieczorek</b>     |  |  | Jogurt owocowy (7)  | 100  | Jogurt naturalny z płatkami (7)  | 100  |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paszтет pieczony<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>120        | herbata<br>Chleb pszenny(1)<br>Masło(7)<br>Pasta z warzyw<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix kielków   | 250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>30               | herbata<br>Chleb razowy(1)<br>Masło(7)<br>Paszтет pieczony<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony  | 250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>120              |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2582</b><br><b>BIAŁKO: 111g</b><br><b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT49g</b><br><b>Węglowodany 300g w tym cukry 15g</b><br><b>Sól 4,1g Błonnik 36g</b>   |  | <b>KCAL: 2512</b><br><b>BIAŁKO: 122g</b><br><b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g</b><br><b>Węglowodany 334g w tym cukry 25g</b><br><b>Sól 4,1g Błonnik 39g</b>   |  | <b>Kcal : 2623</b><br><b>BIAŁKO: 128g</b><br><b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 51g</b><br><b>Węglowodany 295g w tym cukry 15g</b><br><b>Sól 3,5g Błonnik 34g</b>  |  |
|                         | <b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>  |  | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>   |  | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>  |  |
|                         | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                           | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                           | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                           |
| <b>Śniadanie</b>        | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Parówka (6)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)  | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>50<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Parówka (6)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)  | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>50<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Parówka (6)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)  | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>50<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Sałatka pomidorowa z cebulką   | 100  | Sałatka pomidorowa z cebulką  | 100  | Sałatka pomidorowa z cebulką   | 100  |
| <b>Obiad</b>            | Zupa szpinakowa z kaszą G (1,7)<br>Kotlet mielony panierowany S(1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Groszek zielony duszony (7)  | 300<br>120<br>200<br>100                         | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)<br>Kotlet mielony duszony (1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Mix sałat z jogurtem (7)   | 300<br>120<br>200<br>100                         | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)<br>Kotlet mielony panierowany(1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Groszek zielony duszony (7)  | 300<br>120<br>200<br>100                         |
| <b>Podwieczorek</b>     | Jogurt owocowy (7)   | 100  | Jogurt owocowy (7)  | 100  | Jogurt owocowy (7)   | 100  |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paszтет pieczony<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>120        | herbata<br>Chleb pszenny(1)<br>Masło(7)<br>Pasta z warzyw<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix kielków   | 250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>30               | herbata<br>Chleb razowy(1)<br>Masło(7)<br>Paszтет pieczony<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony  | 250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>120              |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2712</b><br><b>BIAŁKO: 131g</b><br><b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g</b><br><b>Węglowodany 314g w tym cukry 25g</b><br><b>Sól 4,1g Błonnik 41g</b>  |  | <b>KCAL: 2512</b><br><b>BIAŁKO: 122g</b><br><b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g</b><br><b>Węglowodany 334g w tym cukry 25g</b><br><b>Sól 4,1g Błonnik 39g</b>   |  | <b>KCAL: 2712</b><br><b>BIAŁKO: 131g</b><br><b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g</b><br><b>Węglowodany 314g w tym cukry 15g</b><br><b>Sól 4,1g Błonnik 41g</b>  |  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

**Sposób obróbki termicznej:** P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**WTOREK 21.04.2026**

|                         | Dieta podstawowa  |  | Dieta lekkostrawna  |  | Dieta cukrzycowa   |  |
|-------------------------|---|--|---|--|--|--|
|                         | Posiłek   | Ilość w gramach                            | Posiłek   | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg na słodko (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg na słodko (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Twaróg ze szczypiorkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     |   |  | <b>Jabłko Serek wiejski (7)</b>   | <b>150</b><br><b>150</b>                   | <b>Jabłko Serek wiejski (7)</b>  | <b>150</b><br><b>150</b>                   |
|                         | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Obiad</b>            | Zupa jarzynowa G (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami S,D, (1,7,9)  | 300<br>350                                 | Zupa jarzynowa (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)   | 300<br>350                                 | Zupa jarzynowa (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)  | 300<br>350                                 |
| <b>Podwieczorek</b>     |   |  | <b>Banan</b>  | <b>130</b>                                 | <b>Sok pomidorowy</b>  | <b>300</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser biały (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki  | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki  | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2007</b><br><b>BIAŁKO: 98g</b><br><b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g</b><br><b>Węglowodany 292g w tym cukry 22g</b><br><b>Sól 3,2g Błonnik 25g</b>  |  | <b>KCAL: 2208</b><br><b>BIAŁKO: 97g</b><br><b>TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 26g</b><br><b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b><br><b>Sól 3,1g Błonnik 28g</b>  |  | <b>Kcal : 2188</b><br><b>BIAŁKO: 101g</b><br><b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g</b><br><b>Węglowodany 284g w tym cukry 31g</b><br><b>Sól 2,8g Błonnik 31g</b>   |  |
|                         | <b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>   |  | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>   |  | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>  |  |
|                         | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Śniadanie</b>        | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg na słodko (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg na słodko (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg na słodko (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)          | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Jabłko Serek wiejski (7)</b>   | <b>150</b><br><b>150</b>                   | <b>Jabłko Serek wiejski (7)</b>   | <b>150</b><br><b>150</b>                   | <b>Jabłko Serek wiejski (7)</b>  | <b>150</b><br><b>150</b>                   |
| <b>Obiad</b>            | Zupa jarzynowa (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)   | 300<br>350                                 | Zupa jarzynowa (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)   | 300<br>350                                 | Zupa jarzynowa (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)  | 300<br>350                                 |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Banan</b>  | <b>130</b>                                 | <b>Banan</b>  | <b>130</b>                                 | <b>Mandarynka</b>  | <b>130</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser biały (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki  | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2277</b><br><b>BIAŁKO: 104g</b><br><b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g</b><br><b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b><br><b>Sól 3,2g Błonnik 30g</b>   |  | <b>KCAL: 2208</b><br><b>BIAŁKO: 97g</b><br><b>TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 26g</b><br><b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b><br><b>Sól 3,1g Błonnik 28g</b>  |  | <b>KCAL: 2277</b><br><b>BIAŁKO: 104g</b><br><b>TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g</b><br><b>Węglowodany 302g w tym cukry 32g</b><br><b>Sól 3,2g Błonnik 30g</b>  |  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
  - Skorupiaki i produkty pochodne
  - Jaja i produkty pochodne
  - Ryby i produkty pochodne
  - Orzeszki ziemne (arachidowe)
  - Soja i produkty pochodne
  - Mleko i produkty pochodne
  - Orzechy
  - Seler i produkty pochodne
  - Gorzycza i produkty pochod.
  - Nasiona sezamu
  - Dwutlenek siarki
  - Łubin
  - Mięczaki
- Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**SRODA 22.04.2026**

|                         | Dieta podstawowa   |  | Dieta lekkostrawna   |  | Dieta cukrzycowa   |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                         | Posiłek  | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek z rzodkiewką (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek z rzodkiewką (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     |  |  | <b>Mus owocowy</b>   | <b>100</b>                                 | <b>Mus warzywny</b>  | <b>100</b>                                 |
|                         | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Obiad</b>            | Zupa ogórkowa z ziemniakami G(7,9)<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty  | 300<br>350<br>100                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik z twarogiem S(1,3,7)<br>Surówka z marchewki  | 300<br>350<br>100                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty   | 300<br>350<br>100                          |
| <b>Podwieczorek</b>     |  |  | <b>Serek homogenizowany smakowy (7)</b>  | <b>100</b>                                 | <b>Jogurt naturalny (7)</b>  | <b>100</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty(7)<br>Mix sałat, papryka   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser biały (7)<br>Mix sałat, papryka   | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty(7)<br>Mix sałat, papryka   | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2259<br/>BIAŁKO: 118g<br/>TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 37g<br/>Węglowodany 318g w tym cukry 18g<br/>Sól 5,4g błonnik 28g</b>  |  | <b>KCAL: 2845<br/>BIAŁKO: 123g<br/>TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 50g<br/>Węglowodany 318g w tym cukry 21g<br/>Sól 4,4g błonnik 28g</b>  |  | <b>Kcal : 2750<br/>BIAŁKO: 132g<br/>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 55g<br/>Węglowodany 291g w tym cukry 18g<br/>Sól 5,4g błonnik 26g</b>  |  |
|                         | <b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>  |  | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)</b>   |  | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>  |  |
|                         | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek z rzodkiewką (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek z rzodkiewką (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Mus owocowy</b>   | <b>100</b>                                 | <b>Mus owocowy</b>   | <b>100</b>                                 | <b>Mus owocowy</b>   | <b>100</b>                                 |
| <b>Obiad</b>            | Zupa ogórkowa z ziemniakami G(7,9)<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty  | 300<br>350<br>100                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik z twarogiem S(1,3,7)<br>Surówka z marchewki  | 300<br>350<br>100                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty   | 300<br>350<br>100                          |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Serek homogenizowany smakowy</b>  | <b>100</b>                                 | <b>Serek homogenizowany smakowy</b>  | <b>100</b>                                 | <b>Serek homogenizowany smakowy</b>  | <b>100</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty(7)<br>Mix sałat, papryka   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser biały (7)<br>Mix sałat, papryka   | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty(7)<br>Mix sałat, papryka   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2913<br/>BIAŁKO: 128g<br/>TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g<br/>Węglowodany 318g w tym cukry 28g<br/>Sól 5,4g błonnik 28g</b>  |  | <b>KCAL: 2845<br/>BIAŁKO: 123g<br/>TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 50g<br/>Węglowodany 318g w tym cukry 21g<br/>Sól 4,4g błonnik 28g</b>  |  | <b>KCAL: 2913<br/>BIAŁKO: 128g<br/>TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g<br/>Węglowodany 318g w tym cukry 28g<br/>Sól 5,4g błonnik 28g</b>  |  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**CZWARTEK 23.04.2026**

|                         | Dieta podstawowa  |  | Dieta lekkostrawna   |  | Dieta cukrzycowa  |  |
|-------------------------|---|--|--|--|---|--|
|                         | Posiłek   | Ilość w gramach                            | Posiłek  | Ilość w gramach                            | Posiłek   | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Kaszka manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 | Kaszka manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 | Kaszka manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     |   |  | <b>Baton pełnoziarnisty</b>  | <b>40</b>                                  | <b>Serek wiejski (7)<br/>Sucharki b/c</b>   | <b>150<br/>30</b>                          |
|                         | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Obiad</b>            | Zupa pomidorowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z serem G (1,7)<br>Surówka z marchewki   | 300<br>350<br>100                          | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)<br>Pierogi z serem (1,7)<br>Surówka z selera   | 300<br>350<br>100                          | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)<br>Pierogi z serem (1,7)<br>Surówka z marchewki   | 300<br>350<br>100                          |
| <b>Podwieczorek</b>     |   |  | <b>Jogurt owocowy<br/>Jabłko</b>   | <b>100<br/>130</b>                         | <b>Sok warzywny</b>   | <b>300</b>                                 |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy (1)<br>Masło(7)<br>Paprykarz (4)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałata z pomidorem   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta rybna (4,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałat z pomidorem  | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz 94)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałata z pomidorem   | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2338<br/>BIAŁKO: 112g<br/>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 30g<br/>Węglowodany 414g w tym cukry38g<br/>Sól 2,5g błonnik 35g</b>  |  | <b>KCAL: 3031<br/>BIAŁKO: 115g<br/>TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 38g<br/>Węglowodany 410g w tym cukry 48g<br/>Sól 2,5g błonnik 45g</b>   |  | <b>KCAL: 3011<br/>BIAŁKO: 109g<br/>TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 38g<br/>Węglowodany 369g w tym cukry 29g<br/>Sól 2,1g błonnik 47g</b>  |  |
|                         | <b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>   |  | <b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>  |  | <b>Dieta podstawowa dziecięca</b>   |  |
|                         | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>   | <b>Ilość w gramach</b>                     | <b>Posiłek</b>  | <b>Ilość w gramach</b>                     |
| <b>Śniadanie</b>        | Kaszka manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 | Kaszka manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 | Kaszka manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | <b>Baton pełnoziarnisty</b>   | <b>40</b>                                  | <b>Baton pełnoziarnisty</b>  | <b>40</b>                                  | <b>Baton pełnoziarnisty</b>   | <b>40</b>                                  |
| <b>Obiad</b>            | Zupa pomidorowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z serem G (1,7)<br>Surówka z marchewki   | 300<br>350<br>100                          | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)<br>Pierogi z serem (1,7)<br>Surówka z selera,  | 300<br>350<br>100                          | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)<br>Pierogi z serem (1,7)<br>Surówka z marchewki   | 300<br>350<br>100                          |
| <b>Podwieczorek</b>     | <b>Jogurt owocowy<br/>Jabłko</b>  | <b>100<br/>130</b>                         | <b>Jogurt owocowy<br/>Jabłko</b>   | <b>100<br/>130</b>                         | <b>Jogurt owocowy<br/>Jabłko</b>  | <b>100<br/>130</b>                         |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz<br>Szynka drobiowa<br>Mix sałata z pomidorem   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta rybna<br>Szynka drobiowa<br>Mix sałat z pomidorem  | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz<br>Szynka drobiowa<br>Mix sałata z pomidorem   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 3100<br/>BIAŁKO: 112g<br/>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g<br/>Węglowodany 414g w tym cukry 58g<br/>Sól 2,5g błonnik 45g</b>  |  | <b>KCAL: 3031<br/>BIAŁKO: 115g<br/>TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 38g<br/>Węglowodany 410g w tym cukry 48g<br/>Sól 2,5g błonnik 45g</b>   |  | <b>KCAL: 3100<br/>BIAŁKO: 112g<br/>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g<br/>Węglowodany 414g w tym cukry 58g<br/>Sól 2,5g błonnik 45g</b>  |  |

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!**