

**PIĄTEK 03.07.2026**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Jajko got (3,7)	50	Jajko na miękko (3,7)	50	Jajko got (3,7)	50
	Szynka z kurczaka(6,9)	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	15	Mix sałat	15	Mix sałat	15
<b>II Śniadanie</b>			<b>Banan</b>	<b>230</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</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 krupnik z kaszą G (1,7,9)	300	Zupa krupnik z kaszą (1,7,9)	300	Zupa krupnik z kaszą (1,7,9)	300
	Ryba filet smażony S (1,4,7,9)	150	Ryba filet na parze (1,4,7,9)	150	Ryba filet smażony (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Surówka z kiszzonej kapusty	100	Surówka z marchewki	100	Surówka z kiszzonej kapusty	100
<b>Podwieczorek</b>			<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Salatka jarzynowa (3,7,9)	100	Salatka jarzynowa (3,7,9)	100
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	100	Szynka drobiowa (6,9)	60	Ser żółty (,7)	60
	Ser żółty (7)	60				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2323 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 35g Węglowodany 308g w tym cukry 19g Sól 3,6g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2537 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 32g Węglowodany 371g w tym cukry 39g Sól 4,6g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2350 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 37g Węglowodany 304g w tym cukry 20g Sól 4,4g Błonnik 49g</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>	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Jajko got (3,7)	50	Jajko na miękko (3,7)	50	Jajko got (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	15	Mix sałat	15	Mix sałat	15
<b>II Śniadanie</b>	<b>Banan</b>	<b>230</b>	<b>Banan</b>	<b>230</b>	<b>Banan</b>	<b>230</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik z kaszą G (1,7,9)	300	Zupa krupnik z kaszą (1,7,9)	300	Zupa krupnik z kaszą G (1,7,9)	300
	Ryba filet smażony S (1,4,7,9)	150	Ryba filet na parze (1,4,7,9)	150	Ryba filet smażony S (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Surówka z kiszzonej kapusty	100	Surówka z marchewki	100	Surówka z kiszzonej kapusty	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Salatka jarzynowa (3,7,9)	100	Masło(7)	15
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	100	Szynka drobiowa (6,9)	60	Salatka jarzynowa (3,7,9)	100
	Ser żółty (7)	60			Ser żółty (7)	60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2621 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 36g Węglowodany 375g w tym cukry 41g Sól 4,2g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2537 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 32g Węglowodany 371g w tym cukry 39g Sól 4,6g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2621 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 36g Węglowodany 375g w tym cukry 41g Sól 4,2g Błonnik 50g</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 pochodne.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tubin 14. Mięczaki

**SOBOTA 04.07.2026**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6 ) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6 ) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>			<b>Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Kefir (7)</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 ziemniaczana G (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana G Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>			<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>	<b>Sałatka grecka (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2692</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ 104g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 337g w tym cukry 13g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 29g</b>		<b>KCAL: 2704</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 35g</b>		<b>Kcal : 2800</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 330g w tym cukry 14g</b> <b>Sól 4g Błonnik 35g</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>	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6 ) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6 ) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana G (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana G Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2770</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ 104g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 355g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 32g</b>		<b>KCAL: 2704</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 363g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2770</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ 104g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 355g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 32g</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

**NIEDZIELA 05.07.2026**

NIEDZIELA 05.07.2026						
	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) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza S (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 100 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 100 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 100 100
<b>II Śniadanie</b>			<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</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 makaronem G (1,7,9) Udko pieczone P (1,3,7) Ziemniaki G Brokuł z masłem i bułką got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko duszone (1,3,7) Ziemniaki Brokuł z masłem i bułką got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone(1,3,7) Ziemniaki Brokuł z masłem i bułką	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>			<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2582 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 44g Węglowodany 347 g w tym cukry 8g Sól 3 g Błonnik 24g</b>		<b>KCAL: 2798 BIAŁKO: 162g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 50g Węglowodany 282 g w tym cukry 9g Sól 4 g Błonnik 30g</b>		<b>Kcal : 2801 BIAŁKO: 154g TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 54g Węglowodany 270g w tym cukry 9g Sól 3,7 g Błonnik 38g</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>	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza(3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 100 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 100 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza (3,7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 100 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b>	<b>90</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem G (1,7,9) Udko pieczone P (1,3,7) Ziemniaki G Brokuł z masłem i bułką got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko duszone (1,3,7) Ziemniaki Brokuł z masłem i bułką got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone(1,3,7) Ziemniaki Brokuł z masłem i bułką	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2938 BIAŁKO: 167g TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 54g Węglowodany 296g w tym cukry 9g Sól 3,8g Błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2798 BIAŁKO: 162g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 50g Węglowodany 282 g w tym cukry 9g Sól 4 g Błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2938 BIAŁKO: 167g TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 54g Węglowodany 296g w tym cukry 9g Sól 3,8g Błonnik 30g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzechy 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

**PONIEDZIAŁEK 06.07.2026**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>			<b>Banan</b>	<b>230</b>	<b>Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem (1,4,7,)</b>	<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 botwina G (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą G (1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa botwina (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem G	300 350	Zupa botwina G (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą G (1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek</b>			<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2460</b> <b>BIAŁKO: 90g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 331g w tym cukry 11g</b> <b>Sól 5g Błonnik 32g</b>		<b>KCAL: 2798</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:17g, w tym NKT 41g</b> <b>Węglowodany 290g w tym cukry 8g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 26g</b>		<b>KCAL: 2468</b> <b>BIAŁKO: 96g</b> <b>TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 333g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 4,6g Błonnik 39g</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>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Banan</b>	<b>230</b>	<b>Banan</b>	<b>230</b>	<b>Banan</b>	<b>230</b>
<b>Obiad</b>	Zupa botwina G (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą G (1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa botwina (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem G	300 350	Zupa botwina G (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą G (1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty</b>	<b>40</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2819</b> <b>BIAŁKO: 95g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 409g w tym cukry 36g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2798</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:17g, w tym NKT 41g</b> <b>Węglowodany 290g w tym cukry 8g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 26g</b>		<b>KCAL: 2819</b> <b>BIAŁKO: 95g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 409g w tym cukry 36g</b> <b>Sól 4g 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
- Gorzczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

**WTOREK 07.07.2026**

	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) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100
<b>II Śniadanie</b>			<b>Jabłko</b>	<b>150</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 pieczarkowa z zacierką G(1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,) S, D	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350	Zupa pieczarkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350
<b>Podwieczorek</b>			<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2623</b> <b>BIAŁKO: 118g</b> <b>TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 334g w tym cukry 13g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 2640</b> <b>BIAŁKO: 132g</b> <b>TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 16g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2655</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 325g w tym cukry 14g</b> <b>Sól 3,6g błonnik 45g</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) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z zacierką G(1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,) S, D	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350	Zupa pieczarkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2850</b> <b>BIAŁKO: 137g</b> <b>TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 357g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3,1 g błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 2640</b> <b>BIAŁKO: 132g</b> <b>TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 16g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2850</b> <b>BIAŁKO: 137g</b> <b>TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 357g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 3,1 g błonnik 38g</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 pochodne  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

**SRODA 08.07.2026**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7,) Ser kanapkowy (7) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 50 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>			<b>Nektarynka</b>	<b>150</b>	<b>Nektarynka</b>	<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 barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi z owocem polane śmietaną (1,7) G	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi z owocem polane śmietaną (1,7) G	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryż z warzywami (1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>			<b>Serek homogenizowany(7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek homogenizowany naturalny</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy G Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy G Ogórek kiszony	250 100 15 60 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy G Ogórek kiszony	250 100 15 100 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2107</b> <b>BIAŁKO: 189g</b> <b>TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 293g w tym cukry 9g</b> <b>Sól 3,2g,Błonnik 30</b>		<b>KCAL: 2288</b> <b>BIAŁKO: 86g</b> <b>TŁUSZCZ:78g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 320g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 2,9g,Błonnik 35</b>		<b>Kcal : 2328</b> <b>BIAŁKO: 95g</b> <b>TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 323g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 36</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>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7,) Ser kanapkowy (7) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 50 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>150</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>150</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>150</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi z owocem polane śmietaną (1,7) G	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi z owocem polane śmietaną (1,7) G	300 350	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi z owocem polane śmietaną (1,7) G	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek homogenizowany(7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek homogenizowany</b>	<b>150</b>	<b>Serek homogenizowany(7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ogórek kiszony	250 100 15 100 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2256</b> <b>BIAŁKO: 99g</b> <b>TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 39g</b> <b>Węglowodany 327g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 35</b>		<b>KCAL: 2288</b> <b>BIAŁKO: 86g</b> <b>TŁUSZCZ:78g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 320g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 2,9g,Błonnik 35</b>		<b>KCAL: 2256</b> <b>BIAŁKO: 99g</b> <b>TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 39g</b> <b>Węglowodany 327g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 2,5g,Błonnik 35</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 pochodne.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

**CZWARTEK 09.07.2026**

<b>Dieta podstawowa</b>							<b>Dieta lekkostrawna</b>				<b>Dieta cukrzycowa</b>			
<b>Posiłek</b>		<b>Ilość gramach</b>	<b>Posiłek</b>		<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>		<b>Ilość w gramach</b>						
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pieczeń ze śliwką (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pieczeń ze śliwką (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100								
<b>II Śniadanie</b>			<b>Herbatniki (1)</b>	<b>40</b>	<b>Sucharki (1)</b>	<b>40</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 (1,7,9) G Schab w sosie własnym D Ziemniaki G (1,3,) Kapusta młoda G	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Kapusta młoda	300 150 200 100								
<b>Podwieczorek</b>			<b>Koktajl</b>	<b>330</b>	<b>Koktajl</b>	<b>330</b>								
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 100								
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2393 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 50g Węglowodany 238g w tym cukry 9g Sól 3,2 g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2702 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 50g Węglowodany 326g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2977 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 50g Węglowodany 337g w tym cukry 18g Sól 3,5 g Błonnik 57g</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>	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pieczeń ze śliwką (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pieczeń ze śliwką (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100								
<b>II Śniadanie</b>	<b>Herbatniki (1)</b>	<b>40</b>	<b>Herbatniki (1)</b>	<b>40</b>	<b>Herbatniki (1)</b>	<b>40</b>								
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) G Schab w sosie własnym D Ziemniaki G (1,3,) Kapusta młoda G	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) G Schab w sosie własnym D Ziemniaki G (1,3,) Kapusta młoda G	300 150 200 100								
<b>Podwieczorek</b>	<b>Koktajl</b>	<b>330</b>	<b>Koktajl</b>	<b>330</b>	<b>Koktajl</b>	<b>330</b>								
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 30 100								
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2932 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 50g Węglowodany 336g w tym cukry 27g Sól 3,2 g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2702 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 50g Węglowodany 326g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2932 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 50g Węglowodany 336g w tym cukry 27g Sól 3,2 g 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. Goryczyca 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 10.07.2026**

	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) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>			<b>Mus owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Mus warzywny</b>	<b>100</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa G (1,7,9) Kotlet rybny S (1,3,7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Filet rybny pieczony P (7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa G (1,7,9) Kotlet rybny S (1,3,7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>			<b>Banan</b>	<b>230</b>	<b>Mix sałat z vinegret i pestkami dyni</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Szynka gotowana (6) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Szynka gotowana (6) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Szynka gotowana (6) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2124 BIAŁKO: 87g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 33g Węglowodany 269g w tym cukry 11g Sól 2,9g Błonnik 25g</b>		<b>KCAL: 2241 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 50g Węglowodany 303 w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 23g</b>		<b>Kcal : 2029 BIAŁKO: 86g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 33g Węglowodany 322g w tym cukry 11g Sól 2,8g Błonnik 38g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
<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 jarzynowa G (1,7,9) Kotlet rybny S (1,3,7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Filet rybny pieczony P (7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa G (1,7,9) Kotlet rybny S (1,3,7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>230</b>	<b>Banan</b>	<b>230</b>	<b>Banan</b>	<b>230</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Szynka gotowana (6) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Szynka gotowana (6) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Szynka gotowana (6) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2471 BIAŁKO: 88g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 53g Węglowodany 351g w tym cukry 23g Sól 2,9g Błonnik 29g</b>		<b>KCAL: 2241 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 50g Węglowodany 303 w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 23g</b>		<b>KCAL: 2471 BIAŁKO: 88g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 53g Węglowodany 351g w tym cukry 23g Sól 2,9g Błonnik 29g</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

**SOBOTA 11.07.2026**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko gotowane (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 50 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko gotowane (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 50 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko gotowane (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 50 30 100
<b>II Śniadanie</b>			<b>Brzoskwinia</b>	<b>150</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 ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym G (1,3,7) Ziemniaki G Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>			<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>Kcal : 2528 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 40g Węglowodany 325g w tym cukry 8g Sól 2,2g błonnik 39g</b>		<b>Kcal : 2690 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 40g Węglowodany 370g w tym cukry 16g Sól 3 g błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2668 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ: 92g, w tym NKT 35g Węglowodany 335g w tym cukry 9g Sól 3,8 g błonnik 40g</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 owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko gotowane (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 50 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko gotowane (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 50 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko gotowane (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 50 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>150</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>150</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>150</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>Kcal : 2786 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 47g Węglowodany 359g w tym cukry 16g Sól 3,2g błonnik 39g</b>		<b>Kcal : 2690 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 40g Węglowodany 370g w tym cukry 16g Sól 3 g błonnik 30g</b>		<b>Kcal : 2786 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 47g Węglowodany 359g w tym cukry 16g Sól 3,2g błonnik 39g</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

**NIEDZIELA 12.07.2026**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>			<b>Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Kabanos</b>	<b>40</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 makaronem G (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż G Marchewka z groszkiem G(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>			<b>Jogurt owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 30 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 30 60 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2445</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 326 g w tym cukry 6g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 2394</b> <b>BIAŁKO: 112g</b> <b>TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 326 g w tym cukry 11g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 39g</b>		<b>Kcal : 2406</b> <b>BIAŁKO: 133g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 296g w tym cukry 8g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 34g</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>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż G Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
<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 Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 30 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galantyna drobiowa (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 30 60 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2607</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 396 g w tym cukry 10g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 2394</b> <b>BIAŁKO: 112g</b> <b>TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 326 g w tym cukry 11g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2607</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 396 g w tym cukry 10g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 35g</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

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