

Jadłospis na dzień: 2026.06.20

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Dżem niskosłodzony	10g.
	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	70g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Serek topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Klops z mięsa mieszanego gotowany	100
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Fasola szparagowa,gotowana w wodzie	120g.
	Jabłko	120g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Zupa koperkowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Szynka wiepszowa	70
	Ogórek świeży	80
	Chleb mieszany	250
	Tłuszcz 60%	10g.
	Salata	20g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1645,1
Energia (kJ)	6933,78
Białko ogółem (g)	68,77
Tłuszcz (g)	48,08
Węglowodany ogółem (g)	229,71
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7
Sacharoza (g)	2,06
Błonnik pokarmowy (g)	42,85
Sól (g)	25,16

Jadłospis na dzień: 2026.06.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Szynka kanapkowa	40g.
	Bułka zwykła	60g.
	Chleb mieszany	70g.
	Ser twarogowy półtusty	70g.
	Pomidor	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Ziemniaki gotowane	200g.
	Surówka wielowarzywna z olejem	150g.
	Udko z kurczaka gotowane	250g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Rosół z makaronem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem, olejem słonecznikowym	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1595,65
Energia (kJ)	6706,25
Białko ogółem (g)	82,4
Tłuszcz (g)	62,01
Węglowodany ogółem (g)	168,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,13
Sacharoza (g)	1,92
Błonnik pokarmowy (g)	61,21
Sól (g)	21,4

Jadłospis na dzień: 2026.06.22

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Ser gołda	30g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Kiełbasa żywiecka	70g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidore	100g.
	Herbata czarna b/c	250g.
	Biała kawa	250ml.
obiad	Surówka z marchwi i jabłka	150
	Klopsik mielony z mięsa mieszanego gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Sos pomidorowy	50ml.
	Kompot z jabłek	250ml.
	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną	350ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Baton z kurczaka	30g.
	Pasztet z mięsa mieszanego	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem,olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,2,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	2135,24
Energia (kJ)	8963,67
Białko ogółem (g)	101,39
Tłuszcz (g)	89,94
Węglowodany ogółem (g)	226,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,41
Sacharoza (g)	2,24
Błonnik pokarmowy (g)	46,5
Sól (g)	38,67

Jadłospis na dzień: 2026.06.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Ser twarogowy półtusty	30g.
	Szynka z piersi kurczaka	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Heebata czarna b/c	250ml.
obiad	Gulasz mięsno - jarzynowy	200g.
	Kasza jęczmienna na sypko	200g.
	Kompot z wiśni ,z cukrem	250ml.
	Zupa koperkowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Polędwica sopocka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1834,04
Energia (kJ)	7739,37
Białko ogółem (g)	86,46
Tłuszcz (g)	51,64
Węglowodany ogółem (g)	253,23
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,64
Sacharoza (g)	2,22
Błonnik pokarmowy (g)	43,77
Sól (g)	22,21

Jadłospis na dzień: 2026.06.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka kanapkowa	70g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko gotowane	120g.
	Schab gotowany w sosie warzywnym	180g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Zupa zacierka na rosole	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10G.
	Salata	20g.
	Ser gołda	40g.
	Tuńczyk w sosie własnym	70g.
	Papryka czerwona	80g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1805,56
Energia (kJ)	7612,77
Białko ogółem (g)	102,77
Tłuszcz (g)	48,59
Węglowodany ogółem (g)	234,15
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,56
Sacharoza (g)	2,76
Błonnik pokarmowy (g)	87,87
Sól (g)	26,45

Jadłospis na dzień: 2026.06.25

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka kanapkowa	70g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko gotowane	120g.
	Schab gotowany w sosie warzywnym	180g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Zupa zacierka na rosole	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10G.
	Salata	20g.
	Ser gołda	40g.
	Tuńczyk w sosie własnym	70g.
	Papryka czerwona	80g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1805,56
Energia (kJ)	7612,77
Białko ogółem (g)	102,77
Tłuszcz (g)	48,59
Węglowodany ogółem (g)	234,15
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	34,56
Sacharoza (g)	2,76
Błonnik pokarmowy (g)	87,87
Sól (g)	26,45

Jadłospis na dzień: 2026.06.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masła ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Polędwica sopocka	60g.
	Serek topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki jęczmienne na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Potrawka z kurczaka	300g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Zupa krupnik	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Jajko gotowane	50g.
	Szynka z piersi kurczaka	60g.
	Chleb mieszany	100g.
	Papryka czerwona	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1645,72
Energia (kJ)	6926,79
Białko ogółem (g)	87,17
Tłuszcz (g)	57,58
Węglowodany ogółem (g)	191,97
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	24,51
Sacharoza (g)	2,5
Błonnik pokarmowy (g)	96,23
Sól (g)	24,22

Jadłospis na dzień: 2026.06.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Szynka kanapkowa	40g
	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidor	100g.
	Jogurt naturalny	180g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Buraki zasmażane	100g.
	Schab gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Rosół z makaronem	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka delikatesowa z kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem, ogórkiem i olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1539,55
Energia (kJ)	6489,59
Białko ogółem (g)	81,39
Tłuszcz (g)	47,63
Węglowodany ogółem (g)	186,58
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,71
Sacharoza (g)	1,79
Błonnik pokarmowy (g)	39,7
Sól (g)	22,9

Jadłospis na dzień: 2026.06.29		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka kanapkowa	60g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	brokuły gotowane	100
	Jabłko gotowane	120
	Wątrubka gotowana	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Zupa pomidorowa z ryżem	350ml.
	Serek twarogowy ziarnisty	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1874,19
Energia (kJ)	7887,48
Białko ogółem (g)	94,37
Tłuszcz (g)	65,73
Węglowodany ogółem (g)	214,27
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,38
Sacharoza (g)	2,02
Błonnik pokarmowy (g)	38,72
Sól (g)	31,37

Jadłospis na dzień: 2026.06.21

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Szynka kanapkowa	40g.
	Bułka zwykła	60g.
	Chleb mieszany	70g.
	Ser twarogowy półtusty	70g.
	Pomidor	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Ziemniaki gotowane	200g.
	Surówka wielowarzywna z olejem	150g.
	Udko z kurczaka pieczone	250g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Rosół z makaronem	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem, olejem słonecznikowym	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny

1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1588,08
Energia (kJ)	6674,54
Białko ogółem (g)	82,07
Tłuszcz (g)	61,94
Węglowodany ogółem (g)	166,73
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,91
Sacharoza (g)	1,88
Błonnik pokarmowy (g)	59,38
Sól (g)	21,39

Jadłospis na dzień: 2026.06.22		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Ser gołda	30g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Kiełbasa żywiecka	70g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidore	100g.
	Herbata czarna b/c	250g.
	Biała kawa	250ml.
obiad	Surówka z marchwi i jabłka	150
	Klopsik mielony z mięsa mieszanego gotowany	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Sos pomidorowy	50ml.
	Kompot z jabłek	250ml.
	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną	350ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Baton z kurczaka	30g.
	Pasztet z mięsa mieszanego	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem,ogórkiem,olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,2,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	2135,24
Energia (kJ)	8963,67
Białko ogółem (g)	101,39
Tłuszcz (g)	89,94
Węglowodany ogółem (g)	226,17
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	19,41
Sacharoza (g)	2,24
Błonnik pokarmowy (g)	46,5
Sól (g)	38,67

Jadłospis na dzień: 2026.06.23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Ser twarogowy półtusty	30g.
	Szynka z piersi kurczaka	40g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Heebata czarna b/c	250ml.
obiad	Gulasz mięsno - jarzynowy	200g.
	Kasza jęczmienna na sypko	200g.
	Kompot z wiśni ,z cukrem	250ml.
	Zupa fasolowa	350ml.
podwieczorek	Kefir	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Polędwica sopocka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1912,5
Energia (kJ)	8068,31
Białko ogółem (g)	91,66
Tłuszcz (g)	54,28
Węglowodany ogółem (g)	252,62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,54
Sacharoza (g)	2
Błonnik pokarmowy (g)	35,23
Sól (g)	22,46

Jadłospis na dzień: 2026.06.24

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka kanapkowa	70g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Ziemniaki gotowane	200g.
	Jabłko	120g.
	Bigos	250g.
	Kompot z mrozonek	250ml.
	Zupa zacierka na rosole	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10G.
	Salata	20g.
	Ser gołda	40g.
	Tuńczyk w sosie własnym	70g.
	Papryka czerwona	80g.
	Chleb mieszany	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1736,02
Energia (kJ)	7307,33
Białko ogółem (g)	92,23
Tłuszcz (g)	51,41
Węglowodany ogółem (g)	221,39
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,79
Sacharoza (g)	2,71
Błonnik pokarmowy (g)	102,89
Sól (g)	25,62

Jadłospis na dzień: 2026.06.25		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Szynka z piersi kurczaka	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Kasza manna na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Kotlet mielony z kury	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Surówka z białej kapusty	150g.
	Zupa grochowa	350g.
	Kompot z jabłek	250ml.
podwieczorek	Serek twarogowy ,ziarnisty	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Pieczeń rzymska	50g.
	Chleb mieszany	100g.
	Pomidor	100g.
	Pasta z jajek ze szczypiorkiem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	2260,93
Energia (kJ)	9478,54
Białko ogółem (g)	118,06
Tłuszcz (g)	92,12
Węglowodany ogółem (g)	226,6
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	23,17
Sacharoza (g)	2,25
Błonnik pokarmowy (g)	102,44
Sól (g)	35,51

Jadłospis na dzień: 2026.06.26		
Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	100g.
	Ogórek świeży	100g.
	Twarożek z rzodkiewką	150g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml
obiad	Ryż ze śmietaną i jabłkiem	300g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Zupa barszcz ukraiński	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Ser edamski	40g.
	Chleb mieszany	100g.
	Pomidor	100g.
	Śledz z cebulą	160g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,4,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	2086,05
Energia (kJ)	8765,84
Białko ogółem (g)	88,8
Tłuszcz (g)	78,16
Węglowodany ogółem (g)	251,25
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	15,1
Sacharoza (g)	1,9
Błonnik pokarmowy (g)	40,51
Sól (g)	33,04

Jadłospis na dzień: 2026.06.27

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masła ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Polędwica sopocka	60g.
	Serek topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki jęczmienne na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Sos węgierski z makaronem	300g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Zupa kapuśniak	350ml.
podwieczorek	Jogurt naturalny	180g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Jajko gotowane	50g.
	Szynka z piersi kurczaka	60g.
	Chleb mieszany	100g.
	Papryka czerwona	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1869,18
Energia (kJ)	7878,9
Białko ogółem (g)	96,51
Tłuszcz (g)	53,87
Węglowodany ogółem (g)	245,28
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	27,21
Sacharoza (g)	2,55
Błonnik pokarmowy (g)	104,97
Sól (g)	23,61

Jadłospis na dzień: 2026.06.28

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Szynka kanapkowa	40g
	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Dżem niskosłodzony	15g.
	Pomidor	100g.
	Jogurt naturalny	180g.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Buraki zasmażane	100g.
	Kotlet schabowy pieczony	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Kompot z mrożonek	250ml.
	Rosół z makaronem	350ml.
podwieczorek	Kefir	250g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka delikatesowa z kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salata zielona z pomidorem, ogórkiem i olejem	100g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1710,69
Energia (kJ)	7196,6
Białko ogółem (g)	82,54
Tłuszcz (g)	64,86
Węglowodany ogółem (g)	187,82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,47
Sacharoza (g)	2,07
Błonnik pokarmowy (g)	39,43
Sól (g)	24,47

Jadłospis na dzień: 2026.06.29

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	Masło ekstra	10g.
	Bułka pszenna zwykła	50g.
	Chleb mieszany	60g.
	Szynka kanapkowa	60g.
	Ser topiony	15g.
	Pomidor	100g.
	Płatki owsiane na mleku	300ml.
	Herbata czarna b/c	250ml.
obiad	Jabłko	120
	Surówka z ogórków kwaszonych, cebuli z olejem	100g.
	Ziemniaki gotowane	200g.
	Wątróbka drobiowa pieczona	120g.
	Kompot z mrożonek	250g.
	Zupa pomidorowa z ryżem	350ml.
	Serek twarogowy ziarnisty	200g.
kolacja	Tłuszcz 60%	10g.
	Szynka z piersi kurczaka	70g.
	Chleb mieszany	100g.
	Salatka jarzynowa z warzyw gotowanych z majonezem	120g.
	Herbata czarna b/c	250ml.

Alergeny
1,3,5,6,7,8,9

Energia (kcal)	1882,29
Energia (kJ)	7917
Białko ogółem (g)	100,53
Tłuszcz (g)	70,39
Węglowodany ogółem (g)	199,01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	28,65
Sacharoza (g)	2,16
Błonnik pokarmowy (g)	34,19
Sól (g)	27,69