

Uwaga! Zmiana w jadłospisie 27 czerwca 2026r. (sobota)

Z powodu wysokich temperatur i związanego z tym ryzyka zmiany cech organoleptycznych posiłku nastąpiła zmiana w posiłku kolacja w diecie podstawowej (D01, C01), łatwostrawnej (D02, P02/1, P02/2, P02/3), z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03, C03), łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu (D05) oraz bogatobiałkowej (D07) w dniu 27.06.2026r.

Dieta podstawowa (D01, C01) oraz Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (D03, C03):

Zmiana składnika galaretki drobiowa (100g) na szynka drobiowa (50g) oraz sałatka jarzynowa (100g).

Dieta łatwostrawna (D02, P02/1, P02/2, P02/3), Dieta z ograniczeniem tłuszczu (D05) oraz Dieta bogatobiałkowa (D07):

Zmiana składnika galaretki drobiowa (100g) na szynka drobiowa (50g) oraz pomidor (100g).

Dietetyk
mgr Ewa Gierlicka

2026-06-27 sobota

| | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Sniadanie | II SN | Obiad | Kolacja | PN | SUMA |
| Podstawowa D01 | platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>) | brzoskwinia 140 g | zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) kaszanka z cebulka zapiekana 200 g (<u>seler, jeczmiem, moze zawierac: soja, mleko, orzechy, sezam,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) surówka z kiszanej kapusty gotowa 100 g kompot wielowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml | jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,1 Bialko ogółem [g] 90,4 Tluszcz [g] 80,2 Weglowodany ogółem [g] 295,8 Blonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sód [mg] 2 960,3 |
| Latwo strawna D02 | platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>) | brzoskwinia 140 g | zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml | chleb pszenny 100 g (<u>pszenica,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml | jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,8 Bialko ogółem [g] 100 Tluszcz [g] 43,9 Weglowodany ogółem [g] 287,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sód [mg] 2 184,3 |
| Z ogr. latwp. wegłowod. D03 | platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>) | brzoskwinia 140 g | zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy b/c 200 ml | chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml | jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 976 Bialko ogółem [g] 102,7 Tluszcz [g] 56 Weglowodany ogółem [g] 264,2 Blonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 1 699,9 |
| Podstawowa C01 | platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko,</u>) chleb pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, sezam, zyto,</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko,</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmiem,</u>) | brzoskwinia 140 g | zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler,</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler,</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko,</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko,</u>) kompot wielowocowy z cukrem 200 ml | chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto,</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko,</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja,</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca,</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml | jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko,</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmiem,</u>) | Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,4 Bialko ogółem [g] 115,5 Tluszcz [g] 68 Weglowodany ogółem [g] 306,4 Blonnik pokarmowy [g] 33,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogółem [g] 25 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sód [mg] 2 175,6 |

2026-06-27 sobota

| | | | | | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Z ogr. latwp. weglowod. (cukrzycowa) C03 | <p>platkı jaglane na mleku 350 ml (<u>mleko.</u>) chleb razowy pszenno-zytni 100 g (<u>pszenica, soja, zyto.</u>) maslo smietankowe 60% 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) papryka 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)</p> | brzoskwinia 140 g | <p>zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy b/c 200 ml</p> | <p>chleb razowy wiejski 100 g (<u>pszenica, zyto.</u>) maslo ekstra 82% 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salatka jarzynowa 100 g (<u>jaja, seler, gorczyca.</u>) salata maslowa lisc 10 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>) kanapka z szynka i warzywami 120 g (<u>pszenica, soja, mleko, jeczmienn.</u>)</p> | <p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,4 Bialko ogolem [g] 115,6 Tluszcz [g] 67,9 Weglowodany ogolem [g] 300,1 Blonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 24,9 suma cukrow prostych [g] 60,5 Sod [mg] 2 218,6</p> |
| Latwostrawna P02/1 | <p>platkı jaglane na mleku 0,5 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 60% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,5 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,5 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)</p> | brzoskwinia 140 g | <p>zupa krem z cukinii z grzankami 0,5 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 0,5 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,5 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 0,5 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,5 [Por] x 200 ml</p> | <p>bulka pszenna 0,5 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 0,5 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 0,5 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,5 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)</p> | <p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 032,4 Bialko ogolem [g] 54,5 Tluszcz [g] 24,5 Weglowodany ogolem [g] 155,3 Blonnik pokarmowy [g] 13,6 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 12,7 suma cukrow prostych [g] 40,8 Sod [mg] 1 083,2</p> |
| Latwostrawna P02/2 | <p>platkı jaglane na mleku 0,7 [Por] x 350 ml (<u>mleko.</u>) bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo smietankowe 60% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) pomidor 0,7 [Por] x 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 0,7 [Por] x 200 ml (<u>mleko, zyto, jeczmienn.</u>)</p> | brzoskwinia 140 g | <p>zupa krem z cukinii z grzankami 0,7 [Por] x 300 g (<u>pszenica, mleko, seler.</u>) wolowina duszona 0,7 [Por] x 120 g (<u>seler.</u>) ziemniaki gotowane 0,7 [Por] x 200 g (<u>mleko.</u>) kalafior gotowany 0,7 [Por] x 100 g (<u>mleko.</u>) kompot wieloowocowy z cukrem 0,7 [Por] x 200 ml</p> | <p>bulka pszenna 0,7 [Por] x 100 g (<u>pszenica.</u>) maslo ekstra 82% 0,7 [Por] x 10 g (<u>mleko.</u>) szynka drobiowa 0,7 [Por] x 50 g (<u>pszenica, soja.</u>) salata maslowa lisc 10 g pomidor 0,7 [Por] x 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (<u>mleko.</u>)</p> | <p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 371,8 Bialko ogolem [g] 72,4 Tluszcz [g] 32,6 Weglowodany ogolem [g] 206,4 Blonnik pokarmowy [g] 18 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 16,8 suma cukrow prostych [g] 49,9 Sod [mg] 1 464,4</p> |

2026-06-27 sobota

| | | | | | | |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Latwostrawna P02/3 | <p>platkii jaglane na mleku 350 ml (mleko,) bulka pszenna 100 g (pszenica,) maslo smietankowe 60% 10 g (mleko,) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (pszenica, soja,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmiem,)</p> | brzoskwinia 140 g | <p>zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (pszenica, mleko, seler,) wolowina duszona 120 g (seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) kalafior gotowany 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p> | <p>bulka pszenna 100 g (pszenica,) maslo ekstra 82% 10 g (mleko,) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja,) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko,)</p> | <p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,8 Bialko ogolem [g] 99,2 Tluszcz [g] 44,7 Weglowodany ogolem [g] 283 Blonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,1 suma cukrow prostych [g] 63,6 Sod [mg] 2 036,3</p> |
| Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu D05 | <p>platkii jaglane na mleku 350 ml (mleko,) chleb pszenny 100 g (pszenica,) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 50 g (pszenica, soja,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmiem,)</p> | brzoskwinia 140 g | <p>zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (pszenica, mleko, seler,) wolowina duszona 120 g (seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) kalafior gotowany 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p> | <p>chleb pszenny 100 g (pszenica,) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja,) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko,)</p> | <p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 784,8 Bialko ogolem [g] 99,8 Tluszcz [g] 29,6 Weglowodany ogolem [g] 287,3 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 13,7 suma cukrow prostych [g] 61,5 Sod [mg] 2 183,4</p> |
| Bogatobialkowa D07 | <p>platkii jaglane na mleku 350 ml (mleko,) chleb pszenny 100 g (pszenica,) maslo smietankowe 60% 10 g (mleko,) kielbasa drobiowo-wieprzowa (wedlina) 2 [Por] x 50 g (pszenica, soja,) pomidor 100 g kawa zbozowa z mlekiem b/c 200 ml (mleko, zyto, jeczmiem,)</p> | brzoskwinia 140 g | <p>zupa krem z cukinii z grzankami 300 g (pszenica, mleko, seler,) wolowina duszona 120 g (seler,) ziemniaki gotowane 200 g (mleko,) kalafior gotowany 100 g (mleko,) kompot wieloowocowy z cukrem 200 ml</p> | <p>chleb pszenny 100 g (pszenica,) maslo ekstra 82% 10 g (mleko,) szynka drobiowa 50 g (pszenica, soja,) salata maslowa lisc 10 g pomidor 100 g napar z herbaty czarnej z cytryna b/c 200 ml</p> | <p>jogurt naturalny wysokobialkowy 200 g (mleko,)</p> | <p>Wartosc energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,9 Bialko ogolem [g] 108,7 Tluszcz [g] 46,6 Weglowodany ogolem [g] 287,6 Blonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tluszczowe nasycone ogolem [g] 23,9 suma cukrow prostych [g] 61,6 Sod [mg] 2 566,8</p> |