

**JADŁOSPIS SPORZĄDZIŁ: MAGISTER DIETETYKI: MARTA WOŁUJEWICZ**

**PONIEDZIAŁEK 01.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z zacierkami (300g)</b> (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p><b>Chleb, masło, polędwica sopocka, pomidor</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, pomidor- 100g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>B:</b> zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T):</b> chleb pszenny (1) (150g) zamiast polędwicy szynka drobiowa(1,6,9,10) pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p>C: chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru Zamiast zacierki płatki owsiane <b>W:</b> dodatkowe 25g polędwicy</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) -150g, serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p>	<p><b>Chłodnik litewski z jajkiem (400ml)</b> (Kefir (7) (140g), botwinka z buraczkami i liśćmi (90g), jogurt naturalny (7) (90g), maślanka (7) (60g), świeży ogórek (45g), jajko (3) (50g), rzodkiewka (25g), szczypiorek (10g), koperek (5g), sok z cytryny (5g)</p> <p><b>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, podawane z ziemniakami i kalafior (150g)</b> (gołąbek w sosie (szynka wieprzowa, ryż, jaja (3), kapusta, cebula, przecier pomidorowy, bulion warzywny (9), olej rzepakowy) - sztuka 290g, ziemniaki- 250g, kalafior- 145g, masło (7)- 5g)</p> <p><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> zupa botwinkowa (bulion drobiowy (9), ziemniaki, botwinka, sok z cytryny, mleko sojowe (7), koperek)</p> <p><b>L, L (W,T):</b> zupa bez ogórka i szczypiorku</p> <p><b>Pulpeciki gotowane w sosie pomidorowym:</b> filet z kurczaka- 100g, bułka pszenna (1)- 20g, jajko (3)- 15g, olej rzepakowy- 5g bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 50ml, koperek- 5g</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> 2 gołąbki, 200g ziemniaków</p>		<p><b>Chleb, ser topiony, masło, sałata lodowa, papryka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, ser topiony (7)- 50g, sałata lodowa- 30g, papryka- 70g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, B, Z (PD):</b> PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</p> <p><b>B, DZ:</b> ZAMIAST SERKA TOPIONEGO - SZYNKA DROBIOWA (1,6,9,10)- (50g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g <b>L,L(W,T):</b> PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI ZAMIAST SERKA TOPIONEGO- SEREK GRANI (7)- 150g z koperkiem (5g)</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Dodatkowo- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- - 50g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia: 2238 kcal, białko: 118 g, tłuszcze: 82 g, węglowodany: 275 g, błonnik: 26 g, cukry: 42 g, sód: 1680 mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g

**WTOREK 02.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami</b> (mleko 2% (7)- 200ml, kasza manna (1)- 50g, woda- 100ml, maliny- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, twaróg ogórkowo- ziołowy</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, twaróg półtłusty (7)- 75g, jogurt naturalny (7) - 25g, ogórek- 80g koperek- 3g, pietruszka- 5g, roszponka- 10g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g)</p> <p><b>Z(PD),B;</b> Ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY WZBOGACANY W WAPŃ- 250ml, zamiast twarożku jajka na twardo- 2 sztuki (2 x 50g), masło- 2 łyżeczki (2 x 5g), ogórek- 50g, szczypiorek- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast ogórka- PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI (50g) Maliny przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L(W,T);</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY (1)- 150g Zupa mleczna z płatkami owsianymi (50g) Herbata bez cukru</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, sałata 10g, papryka- 30g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, sałata- 10g, papryka- 30g</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml)</b> (zupa pieczarkowa: masło (7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy(9), natka pietruszki, koper, śmietana(7))- 300ml, makaron pszenny (1)- 100g)</p> <p><b>Jajka sadzone, młode ziemniaki z koperkiem, kefir, fasolka szparagowa</b> (kefir (7)- 250ml jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), olej rzepakowy- 10g, , ziemniaki- 250g, fasolka szparagowa- 145g, masło (7)- 5g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6) Bez kefiru</p> <p><b>L, L(W,T):</b> zamiast zupy pieczarkowej- ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, seler(9) z makaronem (1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g) Zamiast jajek udko trybowane bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 2% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g))</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła olej rzepakowy- 5g</p> <p><b>C:</b> do zupy makaron pełnoziarnisty(1)- 100g</p> <p>Kompot bez dodatku cukru</p>		<p><b>Pieczyno, masło, kielbasa, pomidor, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, pomidor- 65g, sałata-35g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z:</b> POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p><b>Z(PD),B:</b> Pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>L,L(W,T), DZ:</b> Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g <b>L,L(W,T):</b>CHLEB PSZENNY (1)- 150g Pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 75g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2243kcal, białko:96,5g, tłuszcze:71,2g, węglowodany:300g, błonnik:30g, cukry:58g, sól:1929mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,2g

**ŚRODA 03.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna: owsianka z truskawkami</b> (mleko 2% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 60g, truskawki- 50g)</p> <p><b>Chleb, kanapkowy serek śmietankowy, rzodkiewka, szczypiorek, roszonek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 5g, roszonek- 35g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> rzodkiewka tarkowana <b>B: B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń kanapki bez sera, w zamian masło- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g <b>L,L(W,T):</b> Truskawki przetarte, w postaci musu CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast sera- SZYNKA DROBIOWA (50g) (alergeny: 6,9,10) i masło (15g) Zamiast płatków owsianych płatki jaglane</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g <b>C:</b> chleb żytni pełnoziarnisty <b>W:</b> Dodatkowo szynka z piersi kurczaka- 50g</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, koktajl wiśniowy: kefir (7)- 150g, wiśnie- 50g, płatki owsiane (1)- 20g</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> jogurt naturalny (7)- 150g</p>	<p><b>Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną i kurczakiem (400ml)</b> Bulion drobiowy (9)- 200ml, pierś z kurczaka- 80g, marchew- 50g, pietruszka- 30g, seler (9)- 20g, kasza jęczmienna (1) - 40g, ziemniaki- 60g, koperek-5g, olej rzepakowy-5g</p> <p><b>Kotlet mielony pieczony z ziemniakami i marchewką z groszkiem</b> (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta(1)- 2 łyżki (2 x 8g), jajko(3)- 10g, olej rzepakowy- 20g, ziemniaki- 250g, marchewka z groszkiem 145g, masło (7)- 5g) <b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g) <b>B, Z, Z(PD):</b> Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) <b>L, L(W,T):</b> zamiast kotleta potrawka z kurczaka: udko z kurczaka bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 2% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g)) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g), marchewka bez groszku <b>L(W,T):</b> marchewka z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast masła <b>C:</b> kompot bez dodatku cukru, zamiast marchewki sam groszek <b>W:</b> marchewka bez groszku</p>		<p><b>Pasztet drobiowy, chleb, papryka i sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, pasztet drobiowy (3)- 50g, masło (7)- 15g, sałata- 35g, papryka- 60g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z(PD), B:</b> papryka sparzona bez skórki- 50g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)- 150g, zamiast pasztetu szynka z kurczaka (50g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> papryka sparzona bez skórki- 50g, zamiast masła margaryna roślinna</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Pasztet drobiowy porcja 100g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2257kcal, białko:86,0g, tłuszcze:72,9g, węglowodany:330,7g, błonnik:29,4g, cukry:52g, sól:1470mg, kwasy tłuszczowe nasycone:25,2g

**CZWARTEK 04.06.2026**

ŚNIADANIE.	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem</b> (mleko 2% (7)- 200ml, kasza kukurydziana- 50g, mus jabłkowy- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, ser żółty, pomidor</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, pomidor- 100g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p><b>B:</b> Zupa mleczna zamiast mleka NAPOJ SOJOWY(6) wzbogacany w wapń, z kaszą kukurydzianą, musem jabłkowym i cynamonem ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1) ZAMIAST SERA- SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (150g)</p> <p><b>L(W,T):</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1)(1) (50g) I CYNAMONEM, BEZ MUSU JABŁKOWEGO CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Chleb pszenno- żytni (1) - 100g Dodatkowo: SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g), jogurt naturalny (7) - 150g</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek wiejski(7)- 100g z papryką (50g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana z koperkiem (400ml)</b> (bulion warzywny(9) 200ml, ziemniaki 100g, marchew 40g, por 25g, cebula 20g, śmietana 18% (7)- 20ml, olej rzepakowy 5g, koperek świeży 2g)</p> <p><b>Spaghetti bolognese z makaronem 200g, sos 320g</b> (wieprzowina, łopatka- 100g, cebula- 25g, czosnek- 5g, pieczarka- 3 x 20g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), olej rzepakowy- 15g, pomidory krojone- 100g, natka pietruszki- 10g, makaron(1))</p> <p><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> zupa zabieleną mlekiem sojowym (6)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> zupa koperkowa (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g)</p> <p>Spaghetti bolognese w wersji lekkostrawnej (marchew- pół średniej (45g), pomidory krojone- 100g, koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), filet z kurczaka- 100g, natka pietruszki- 10g, olej rzepakowy- 10g)</p> <p><b>C:</b> Spaghetti z makaronem pełnoziarnistym(1) (200g) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p><b>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata</b></p> <p>Chleb pszenno- żytni (1) (150g), makreła wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, sałata- 35g</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>W,DZ:</b> Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g)</p> <p><b>L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNY,</b> zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jajka, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia: 2300kcal, białko:97,5g, tłuszcze:73,2g, węglowodany:324g, błonnik:33,4g, cukry:48g, sód:2507mg, kwasy tłuszczowe nasycone:24,0g

**PIĄTEK 05.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z ryżem i truskawkami</b> (mleko 2% (7)- 250ml, ryż biały- 50g, truskawki mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, jajka na twardo, majonez, ogórek, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, jajka(3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)- 5g, sałata- 10g, ogórek- 50g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>ZOL (cały), DZ:</b> zamiast jajek na twardo jajecznicą, podawana z pomidorem i sałata <b>Z(PD),B:</b> Ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń- 250ml</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1) bez majonezu, 1 jajko (3), dodatkowo szynka drobiowa(1,6,9,10)- 30g Zamiast ogórka pomidor sparzony, bez skórki (50g) Truskawki przetarte w postaci musu</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g) <b>C:</b> Zupa mleczna z ryżem brązowym z truskawkami, bez dodatku cukru CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> dodatkowo szynka drobiowa(1,6,9,10)- 30g</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, kanapka z mozzarellą i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, mozzarella (7)- 40g, roszonek- 10g, pomidor- 40g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> kanapka z mozzarellą i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, mozzarella (7)- 40g, roszonek- 10g, pomidor- 40g</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z ryżem - 400g</b> (marchew- 20g, seler (9) - 30g, pietruszka- 20g, śmietana(7) 18%- 20ml, bulion drobiowy(9)- 200ml, koncentrat pomidorowy- 25g, ryż biały- 100g)</p> <p><b>Dorsz smażony, panierowany z ziemniakami (250g) i kapustą kiszoną (150g)</b> (dorsz(4)- 100g, olej rzepakowy-20g, bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, kapusta kiszona- 150g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> Zupa pomidorowa bez śmietany</p> <p><b>DZ:</b> paluszki rybne- 100g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> zamiast kapusty kiszonej fasolka szparagowa z dodatkiem oleju rzepakowego (5g), ryba pieczona z oliwą z oliwek (5g) i ziołami</p> <p><b>C:</b> Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (1) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p><b>Salatka jarzynowa z pieczywem</b> (ziemniak- średni (90g), jajko(3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki ( 2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- łyżeczka (10g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, sałata- 10g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>DZ:</b> twaróg półtłusty- (7)100g , pomidor- 50g, ogórek- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p> <p><b>Z:</b> Bez ogórka konserwowego</p> <p><b>Z(PD),B:</b> salatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p><b>L,L(W,T):</b> salatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p><b>W:</b> dodatkowo 25g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p>

Energia:2230kcal, białko:97,0g, tłuszcze:67,0g, węglowodany:323g, błonnik:33,2g, cukry:62g, sól:2044mg, kwasy tłuszczowe nasycone:19,0g

**Alergeny: 1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sezam, 12-dwutlenek siarki, 13-lubin, 14-mięczaki**

**SOBOTA 06.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami</b> (mleko 2% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, sałata, pomidor</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, sałata- 50g, pomidor- 50g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (50g)</b></p> <p><b>B: Zupa z zacierkami (50g) na CHUDYM BULIONIE DROBOWO- WARZYWNYM (9) (250ml)</b></p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b> Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1)- 150g</b> Herbata bez dodatku cukru <b>C: Zupa mleczna z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50G)</b> <b>W: Dodatkowe 30g szynki</b></p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> serek grani (7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p><b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami (400ml)</b> (bulion drobiowy (9), ziemniaki, kalafior, cebula, marchew, śmietana (7)- 18%- 20ml, olej rzepakowy, masło (7), koperek, szczypiorek)</p> <p><b>Udko z kurczaka gotowane w jasnym sosie z ryżem (250g) i surówką z marchwi (150g)</b> (udko z kurczaka- 120g, mleko 2% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, masło (7)- 5g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>Z, DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarogiem i musem jagodowym</b> (naleśniki:jaja, mleko, mąka- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty- 100g , jogurt naturalny jagody- 50g, cukier- 3g)</p> <p><b>B: Zupa kalafiorowa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6)</b> Sos przygotowany na bazie NAPOJU SOJOWEGO (6) wzbogacanego w wapń</p> <p><b>L,L(W,T), W; ZAMIAST SURÓWKI</b> marchew gotowana- 150g, zupa bez cebuli</p> <p><b>L(W,T): udko bez skóry, sos i zupa bez dodatku masła - w zamiast margaryna miękka (5g),</b> <b>C: sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1), ryż brązowy</b> Kompot bez dodatku cukru</p> <p><b>W: PODWÓJNA PORCJA KURCZAKA</b></p>		<p><b>Salatka śledziowa z jajkiem (100g), masło, ogórek kiszony, pieczywo</b> (ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, filety ze śledzia atlantyckiego (4), marchew gotowana, jajka (3), cebula marynowana, ocet, gorczyca (10), szczypiorek), ogórek kiszony (60g), masło(7)- 15g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z: ogórek bez skórki (100g)</b></p> <p><b>L,L(W,T),DZ: Twarożek ziołowy:</b> twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki ( 2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10)</p> <p><b>L,L(W,T): chleb pszenno (1)</b></p> <p><b>L(W,T): Zamiast masła margaryna miękka- 15g</b></p> <p><b>C: chleb żytni pełnoziarnisty (1)</b> herbata bez cukru <b>W: Pół porcji sałatki więcej</b></p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2230kcal, białko:97,0g, tłuszcze:67,0g, węglowodany:323g, błonnik:33,2g, cukry:62g, sód:2044mg, kwasy tłuszczowe nasycone:19,0g

**NIEDZIELA 07.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> (mleko 2% (7)- 250ml, płatki owsiane (1)- 70g)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka wieprzowa, papryka i roszonek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa (1,6,9,10)- 50g, roszonek- 10g, papryka- 90g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD),B:</b> papryka sparzona, bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy wzbogacany w wapń (<b>alergeny:6</b>)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1) (150g) ZAMIAST SZYNKI WIEPRZOWEJ - SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10) PAPRYKA SPARZONY BEZ SKÓRKI Zamiast płatków owsianych płatki ryżowe</p> <p><b>L(W,T):</b> ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA <b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY (1) 150g Herbata bez cukru <b>W:</b> dodatkowe 50g szynki</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> skyr (7)- 150g</p>	<p><b>Rosół z makaronem (450ml)</b> (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p><b>Kotlet schabowy smażony z ziemniakami (300g) i sałatką z kapusty pekińskiej, kukurydzy i papryki (150g)</b> (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, kapusta pekińska, kukurydza, papryka, olej rzepakowy, ocet balsamiczny) <b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>ZOL (CALY), DZ:</b> ziemniaki w postaci puree Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast ziemniaków- kopytka- 250g (<b>alergeny: 1,3</b>) Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p> <p><b>C:</b> Kompot owocowy bez dodatku cukru, Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Surówka bez kukurydzy</p> <p><b>W:</b> zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p>		<p><b>Kanapki z serem żółtym, sałatką i pomidorem</b> (chleb pszenno- żytni- 150g, ser gouda (7)- 50g, masło- 15g, pomidor- 60g, sałata- 40g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY(1)- 150g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>B:</b> zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna miękka</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g <b>W:</b> dodatkowe 50g szynki</p>

Energia:2225kcal, białko:109,0g, tłuszcze:68,0g, węglowodany:295g, błonnik:25g, cukry:34g, sól:1911mg, kwasy tłuszczowe nasycone:21,0g

**Alergeny: 1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sezam, 12-dwutlenek siarki, 13-lubin, 14-mięczaki**

**PONIEDZIAŁEK 08.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z zacierkami (300g)</b> (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, B, Z (PD): PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</b> <b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)- 150g, PAPRYKA SPARZONA BEZ SKÓRKI</b></p> <p><b>L (W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</b></p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1) CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru <b>W:</b> DODATKOWE 25G SZYNKI DROBIOWEJ</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z soczewicą- 400g</b> (soczewica, przecier pomidorowy, bulion warzywny(9) cebula, czosnek, oliwa, natka pietruszki, ziemniaki)</p> <p><b>Kurczak curry smażony z ryżem i fasolką szparagową z sezamem</b> (pieś z kurczaka- 100g mąka pszenna, typ 550 (1)- 10g, olej rzepakowy -10g, bulion warzywny(9)- 50ml, cebula- 10g, marchew- 20g, curry, w proszku- 3g, przyprawy, ryż-250g, fasolka szparagowa- 140g, olej rzepakowy- 5g, sezam (11)-5g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b> <b>L,L(W,T), Z, Z(PD),B, W:</b> zupa pomidorowa na bulionie na chudym mięsie (250ml) z makaronem(1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g)</p> <p>Zamiast kurczaka curry-KURCZAK W JASNYM SOSIE BAZYLIOWYM (mleko 2% (7)- 50ml, mąka(1)- 8g, bazylia- 5g)</p> <p><b>C:</b> RYŻ BRĄZOWY (250g), kurczak curry przygotowany z MAKĄ PEŁNOZIARNISTĄ(1) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p><b>Pieczyno, masło, kielbasa, ogórek kiszony</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- 60g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>DZ:</b> zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p><b>Z(PD), B,Z:</b> OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast ogórka pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2232kcal, białko:103,2g, tłuszcze:73,8g, węglowodany:311g, błonnik:37,6g, cukry:49g, sól:2324mg, kwasy tłuszczowe nasycone:27g

**WTOREK 09.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem</b> (mleko 2% (7)- 250ml, ryż biały- 60g, cynamon- szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek i szczypiorek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 100g, szczypiorek- 5g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> zamiast ogórka papryka sparzona bez skórki <b>B:</b> zupa mleczna zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń <b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa(1,6,9,10) zamiast ogórka papryka sparzona bez skórki (90G)</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka <b>C:</b> zupa mleczna z z ryżem brązowym (25g suchego ryżu) chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr (7) - 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> koktajl truskawkowy: kefir (7) (150g) z truskawkami (50g)</p>	<p><b>Zupa z młodej kalarepy i koperku- 400g</b> (kalarepa (90g), wywar drobiowy (9) (220g), młode ziemniaki (70g), marchew (30g), śmietanka 12% (7) (20g), por (15g), koperek (10g), masło (7) (4 g)</p> <p><b>Gulasz duszony w sosie warzywnym z kaszą gryczaną (300g) i surówką z kapusty czerwonej (150g)</b> (schab- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżka- 10g, przecier pomidorowy- 50g, pieczarki 2 x 20g, kasza gryczana, kapusta, jabłko, marchew, natka pietruszki, jogurt(7), majonez(3,10), cukier)</p> <p><b>Kompot jabłkowy - 250ml</b></p> <p><b>B:</b> zupa zabieleną mlekiem sojowym (6)</p> <p><b>ZOL (CALY), DZ,B:</b> zamiast kaszy gryczanej- kopytka (250g) (ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) <b>Z:</b> zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) <b>L, L(W,T), W:</b> zupa bez cebuli i pora Zamiast schabu : filet z kurczaka- 80g, papryka czerwona- 20g, papryka żółta- 20g, olej rzepakowy- łyżka (10g), przecier pomidorowy- 30g, woda- 100ml) Zamiast kaszy gryczanej- kopytka(1,3) Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) <b>C:</b> Kompot bez dodatku cukru <b>W:</b> Zamiast surówki fasolka szparagowa- 150g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p>		<p><b>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata</b></p> <p>Chleb pszenno- żytni (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 10g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, sałata- 35g</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>W,DZ:</b> Zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g)</p> <p><b>L, L(W,T), POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), CHLEB PSZENNY,</b> zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</b> Herbata bez dodatku cukru</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2264kcal, białko:105,5g, tłuszcze:66,5g, węglowodany:340g, błonnik:34g, cukry:44g, sód:1524mg, kwasy tłuszczowe nasycone:23,0g

**ŚRODA 10.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi</b> (mleko 2% (7)- 250ml, płatki kukurydziane- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, ser żółty, szczypiorek, pomidor (90g)</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser gouda- 50g, szczypiorek- 10g, pomidor- 90g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>B, Z (PD), Z: POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b></p> <p><b>B: Zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6)</b> WZBOGACANY W WAPŃ</p> <p><b>L,L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)</b> POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g), bez szczypiorku Zamiast sera- szynka z piersi kurczaka- 50g</p> <p><b>L(W,T): Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</b> <b>C: ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI(1) (50g)</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru <b>W: Dodatkowo SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)-</b></p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, koktajl śliwkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, śliwki- 50g, cynamon- szczypta</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> koktajl śliwkowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, śliwki- 50g, cynamon- szczypta</p>	<p><b>Kapuśniak - 400ml</b> (bulion drobiowy (9g) (250ml), kapusta kiszona (100g), ziemniaki (80g), marchew (40g), seler (9) (20g), pietruszka (20g), cebula (20g), olej rzepakowy (5g), liść laurowy (1g), ziele angielskie (1g)</p> <p><b>Strogonow wieprzowy duszony z kaszą jęczmienną i buraczkami</b> (szynka wieprzowa (120g), papryka czerwona (50g), pieczarki (40g), cebula (25g), ogórek kiszony (30g), przecier pomidorowy (30g), koncentrat pomidorowy (10g), śmietana 18% (7) (20ml), olej rzepakowy (10g), mąka pszenna (1) (5g), natka pietruszki (5g), kasza jęczmienna ugotowana (250g), buraki gotowane (130g), cebula (15g), olej rzepakowy (5g)</p> <p><b>Kompot- 250ml</b> <b>ZOL (CAŁY), DZ: naleśniki (2 x 80g) z twarożkiem i musem jagodowym</b> (naleśniki:jaja (3), mleko (7), mąka (1)- 2 sztuki (2 x 80g), twaróg półtłusty (7)- 100g , jogurt naturalny (7), jagody- 50g, cukier- 3g)</p> <p><b>L,L(W,T), W: zupa jarzynowa z udkiem</b> (seler korzeniowy (9) - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, natka pietruszki- 5g, ziemniak- 40g, mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml) Zamiast strogonowa szynka pieczona w sosie własnym, <b>buraczki bez cebuli</b></p> <p><b>C: Kompot bez dodatku cukru, zamiast mąki pszennej- MĄKA PEŁNOZIARNISTA(1), zamiast buraczków ogórki kiszone</b></p> <p><b>W: 150g szynki</b></p>		<p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, roszponka, ogórek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, roszponka- 30g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B: zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b></p> <p><b>L, L(W,T): CHLEB PSZENNY (1)-150g</b> zamiast ogórka POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L(W,T): ZAMIAST MASŁA- MARGARYNA ROŚLINNA MIĘKKA</b></p> <p><b>C: CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</b> Herbata bez cukru</p> <p><b>W: Dodatkowe 50g szynki drobiowej</b></p> <p><b>DZ: twaróg półtłusty- (7)100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g</b></p>

**Alergeny** : 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki  
 Energia:2363kcal, białko:93g, tłuszcze:69g, węglowodany:343g, błonnik:38g, cukry:43g, sód:3122mg, kwasy tłuszczowe nasycone:32,8g

**CZWARTEK 11.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem</b> (mleko 2% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon- szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z,B, Z (PD):</b> papryka sparzona bez skórki <b>B:</b> Zamiaś mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T):</b> chleb pszenny (1)- 150g, papryka sparzona bez skórki</p> <p><b>L (W,T):</b> zamiast masła- margaryna miękką (15g)</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1) 50g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> dodatkowe 25g szynki drobiowej</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p><b>Lekka zupa gulaszowa- porcja (400g)</b> (pierś z kurczaka, pieczarki, cebula, papryka, ziemniaki, natka pietruszki, oliwa, czosnek, koncentrat pomidorowy)</p> <p><b>Makaron penne ze szpinakiem, kurczakiem, czosnkiem, pomidorem i mozzarellą</b> makaron penne (1)- 200g, pierś z kurczaka- 100g, szpinak- 100g, pomidor- ¼ średniego (45g), olej rzepakowy- 10g, czosnek- ząbek (5g), mozzarella (7)- 30g, mleko 2% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- 8g, żółtko (3) – 8g</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> spaghetti z dodatkiem napoju sojowego (6) zamiast mleka, bez mozzarelli</p> <p><b>L, L(W,T):</b> zamiast zupy gulaszowej: zupa selerowa (seler (9) ¼ średniego (70g), ziemniak mały (75g), marchew pół średniej (22g), pietruszka pół średniej (20g), mleko 2% (7) - 20ml, bulion drobiowy (9) 200ml, mąka pszenna (1) 10g, sól, pieprz)</p> <p><b>L, L(W,T):</b> bez czosnku i mozzarelli, pomidor bez skórki</p> <p><b>C:</b> makaron pełnoziarnisty (1) Kompot bez cukru</p>		<p><b>Kurczak w galarecie</b> Galaretka drobiowa: (mięso z kurczaka, seler(9), cebula, marchew, por, groszek, żelatyna, pietruszka)- porcja (150g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g , roszonek- 30g, ogórek- 50g</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1) galaretka lekkostrawna- bez cebuli, groszku i pora</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękką</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy (1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Kurczak w galarecie- podwójna porcja (2 x 150g) Chleb pszenno- żytni (1)- 100g <b>DZ:</b> twaróg półtłusty- (7)100g , dżem brzoskwinowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g (<b>alergeny: 1,7</b>)</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki  
**Energia:**2295kcal, **białko:**135,0g, **tłuszcze:**61,5g, **węglowodany:**283g,  **błonnik:**31,5g, **cukry:**39g, **sód:**3539mg, **kwasy tłuszczowe nasycone:**22,5g

**PIĄTEK 12.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami</b> (kasza manna (1) na mleku 2% (7)- 350g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, kanapkowy serek śmietankowy, jajko na twardo, rzodkiewka, szczypiorek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 50g, jajko na twardo (3) - sztuka (50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, DZ:</b> jajecznica podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, rozspanka (chleb pszenno- żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), rozspanka- 20g</p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> rzodkiewka tarkowana</p> <p><b>B:</b> Zupa mleczna na napoju sojowym wzbogacany w wapń (6) i , bez serka, w zamian dodatkowe jajko (50g) i masło- 15g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Jagody przetarte, w postaci musu, CHLEB PSZENNY (1)- 150g Zamiast rzodkiewek- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g) Zamiast serka- SZYNKA DROBIOWA (50g) ( 6,9,10) i masło (15g)</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi</p> <p><b>W:</b> Dodatkowe jajko (50g)</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> kefir (7)- 200ml, jogurt naturalny (7) (150g) z brzoskwinia (50g) i słonecznikiem (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> jogurt naturalny (7) (150g) z brzoskwinia (50g) i słonecznikiem (5g)</p>	<p><b>Zupa koperkowa z lanym ciastem (400g)</b> bulion drobiowy (9)- 250g, marchew- 45g, ziemniaki- 30g, cebula- 25g, masło (7)- 5g, koperek- 15g, lane ciasto- 30g (jajko (3) -10g, mąka pszenna (1)- 15g, woda- 5g)</p> <p><b>Dorsz pieczony w sezamie, puree ziemniaczano- buraczane (250g) i kapusta kiszona (150g)</b> (dorsz (4)- 100g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), sezam (11)- łyżeczka (5g), koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), ziemniaki- 250g, burak- 50g, kapusta kiszona)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>ZOL, DZ:</b> pierogi ruskie (mąka pszenna (1), woda, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg (7), cebula, masło(7)) - 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g buraczki- 100g</p> <p><b>Z:</b> pomidor bez skórki</p> <p><b>DZ, ZOL (z wyjątkiem podstawy), L,L(W,T), W, L,L(W,T):</b> zamiast kapusty kiszonej cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g, zupa bez cebuli</p> <p><b>C:</b> Zamiast puree-ziemniaki gotowane- 200g podawane W CAŁOŚCI (bez buraka) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p><b>Salatka jarzynowa z pieczywem</b> (ziemniak- średni (90g), jajko(3)- średnie (50g), jabłko- 30g, marchew- pół średniej (22g), kukurydza- 2 łyżki ( 2 x 15g), ogórek konserwowy- pół średniego (30g), majonez(3,10)- 5g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g), sałata- 10g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>DZ:</b> twaróg półtłusty- (7)100g , pomidor- 50g, ogórek- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p> <p><b>Z:</b> Bez ogórka konserwowego</p> <p><b>Z(PD),B:</b> sałatka jarzynowa z ogórkiem konserwowym bez skórki</p> <p><b>L,L(W,T);</b> sałatka jarzynowa przygotowana z białkiem z dwóch jajek (bez żółtek), zamiast majonezu olej rzepakowy- łyżeczka (5g), bez ogórka konserwowego, chleb pszenno</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła-MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1) 150g</p> <p><b>W:</b> dodatkowo 25g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2210kcal, białko:100,8g, tłuszcze:68,0g, węglowodany:301g, błonnik:30g, cukry:54g, sód:2576mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,0g

**SOBOTA 13.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z zacierkami (350g)</b> (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p><b>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek kiszony i sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 40g, ogórek kiszony- średni (60g))</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, B, Z (PD):</b> pomidor sparzony, bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1) zamiast polędwicy szynka drobiowa (1,6,9,10) zamiast ogórka kiszonego pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> Zamiast zacierek -płatki owsiane (1) (50g) chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani (7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani (7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i słonecznikiem (5g)</p>	<p><b>Zupa grochowa (400ml)</b> (groch, por, czosnek, marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, cebula, olej rzepakowy)</p> <p><b>Pyzy z mięsem drobiowym (6 sztuk po 55g), surówka z selera i jabłka (150g)</b> (mięso drobiowe, cebula, masło(7), jaja(3), bułka tarta(1), ziemniaki, mąka pszenna(1), mąka ziemniaczana, surówka: jabłko (80g), seler korzeniowy (9) (50g), jogurt naturalny (7) 10g, majonez (3,10) (3g), sok z cytryny 3g)</p> <p><b>Kompot - 250ml</b></p> <p><b>B:</b> surówka bez jogurtu</p> <p><b>L, L(W,T), W:</b> zupa jarzynowa z udkiem (seler korzeniowy (9) - 30g, marchew - 30g, pietruszka, korzeń - 30g, natka pietruszki- 5g, ziemniak- 40g, mięso z udka kurczaka bez skóry - 45g, woda - 120ml) pyzy z mięsem bez cebuli, zamiast surówki marchewka gotowana z dodatkiem masła</p> <p><b>C:</b> Zamiast pyz -filet z kurczaka z sosem pieczarkowym (filet z kurczaka- 100g, pieczarki- 40g, cebula- 10g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), kasza pęczak(1)- 200g, surówka z selera i jabłka (150g) Kompot bez dodatku cukru</p>		<p><b>Pasztet drobiowy, chleb, papryka i roszonek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, pasztet drobiowy (3)- 50g, masło (7)- 15g, roszonek- 30g, papryka- 60g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z(PD), B:</b> papryka sparzona bez skórki- 50g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)- 150g, zamiast pasztetu szynka z kurczaka (50g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> papryka sparzona bez skórki- 50g, zamiast masła margaryna roślinna</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Pasztet drobiowy porcja 100g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki  
Energia:2240kcal, białko:82,5g, tłuszcze:68,5g, węglowodany:320g, błonnik:34,5g, cukry:53g, sód:2875mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,5g

**NIEDZIELA 14.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną i cynamonem</b> (mleko 2% (7)- 250ml, kasza jaglana- 45g, cynamon- szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, pomidor- 60g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>Z(PD),B:</b> ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1) (150g) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa(1,6,9,10) pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi (50g) chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr - 150g, koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g <b>W: (1 DODATEK):</b> koktajl jagodowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, jagody- 50g</p>	<p><b>Rosół z makaronem (400ml)</b> (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p><b>Kotlet schabowy smażony z ziemniakami z koperkiem (300g), sałata ze śmietaną (7)(150g)</b> (schab- 100g, olej rzepakowy- 5g, bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g , ziemniaki- 250g, sałata- 125g, śmietana 18% (7)- 15g)</p> <p><b>Kompot- 250ml</b> <b>B:</b> sałata bez śmietany, w zamian olej rzepakowy- łyżeczka (5g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Sałata z dodatkiem jogurtu naturalnego (7) <b>C:</b> zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Kompot bez dodatku cukru Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g)</p>		<p><b>Salatka śledziowa z jajkiem (100g), masło, ogórek kiszony, pieczywo</b> (ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, filety ze śledzia atlantyckiego (4), marchew gotowana, jajka (3), cebula marynowana, ocet, gorczyca (10), szczypiorek), ogórek kiszony (60g), masło(7)- 15g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z:</b> ogórek bez skórki (100g)</p> <p><b>L,L(W,T),DZ:</b> Twarożek zielony: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki ( 2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p> <p><b>C:</b> chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru <b>W:</b> Pół porcji sałatki więcej</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki  
Energia:2221kcal, białko:111,5g, tłuszcze:68,0g, węglowodany:278g, błonnik:26g, cukry:42g, sól:2270mg, kwasy tłuszczowe nasycone:24,5g

**PONIEDZIAŁEK 15.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z zacierkami (350g)</b> (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, ogórek kiszony</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek kiszony- średni (60g), sałata- 20g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD),B:</b> ogórek kiszony bez skórki</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)- 150g zamiast ogórka - pomidor sparzony, bez skórki</p> <p><b>B:</b> zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacony w wapń</p> <p><b>L(W,T);</b> Zamiast masła-margaryna miękka (15g)</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy (1)- 150g herbata bez cukru, zamiast zacierek -płatki owsiane (1) (50g)</p> <p><b>W:</b> Dodatkowe 25g szynki</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek wiejski(7)- (150g) z rzodkiewkami- 3 średnie (3 x 15g) i szczypiorkiem- 2 łyżeczki (2 x 5g)</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml)</b> (zupa pieczarkowa: masło (7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy(9), natka pietruszki, koper, śmietana(7)- 300ml, makaron pszenny (1)- 100g)</p> <p><b>Potrąwka z kurczaka gotowana z groszkiem i marchewką z ryżem i surówką z białej kapusty</b> (Udka z kurczaka-100g, bulion drobiowy- 50ml, marchewka-30g, groszek zielony-30g, cebula -20g, śmietana(7)- 20g, olej rzepakowy-15g, natka pietruszki 2g, ryż- 300g, surówka z białej kapusty- 150g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6)</p> <p><b>ZOL, DZ:</b> pierogi ruskie (mąka pszenna (1), woda, olej rzepakowy, ziemniaki, twaróg (7), cebula, masło(7)) - 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g buraczki- 100g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> zamiast zupy pieczarkowej- ROSÓŁ NA CHUDYM MIĘSIE (250ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, seler(9) z makaronem (1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszki (5g), zamiast surówki cukinia- 145g, olej rzepakowy- 5g</p> <p>Udka z kurczaka bez skóry, potrawka bez groszku i cebuli</p> <p><b>C:</b> ryż brązowy Do zupy MAKARON PEŁNOZIARNISTY(1)- 100g Kompot bez cukru</p>		<p><b>Chleb, masło, mozzarella, sałata lodowa, pomidor</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, mozzarella (7)- 50g, sałata lodowa- 50g, pomidor- 50g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>L(W,T), L:</b> chleb pszenny (1)</p> <p><b>l(w,t):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p><b>B:</b> zamiast mozzarelli polędwica sopocka (1,6,9,10)- 50g</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g</p> <p><b>W:</b> Chleb pszenno- żytni (1)- 100g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki  
 Energia:2312kcal, białko:103,0g, tłuszcze:65,0g, węglowodany:327g, błonnik:28g, cukry:41g, sód:2634mg, kwasy tłuszczowe nasycone:25,5g

**WTOREK 16.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami</b> (kasza manna (1) na mleku (7)- 350g, jagody (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, jajka na twardo, rzodkiewka, szczypiorek, roszonek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, jajka na twardo (3) - 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, roszonek- 30g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, DZ:</b> jajecznicę podawaną z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszonek (chleb pszenno- żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), roszonek- 20g</p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> rzodkiewka tarkowana</p> <p><b>B:</b> Zupa mleczna na napoju sojowym wzbogacającym w wapń (6)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Jagody przetarte, w postaci musu, CHLEB PSZENNY (1)- 150g, 1 jajko, dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- margaryna miękka- 15g</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1)</p> <p><b>W:</b> Dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, roszonek- 10g, ogórek- 30g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, roszonek- 10g, ogórek- 30g</p>	<p><b>Zupa grysikowa - 400ml</b> (kasza manna (1)- 60g, marchew- 30g, seler(9)- 30g, pietruszka-30g, wywar mięsny drób(9)- 250ml, sól, pieprz ziołowy )</p> <p><b>Gulasz z czerwonej soczewicy duszony z dynią, papryką, cebulą i pieczarkami z ryżem i surówką z kapusty pekińskiej (150g)</b> (dynia- 50g, pieczarki- 2 x 20g, papryka- 45g, przecier pomidorowy- 100ml, soczewica, nasiona suche- 50g, cebula- 20g, sos sojowy(6)- 10g, olej rzepakowy- 10g, ryż biały- 250g, kapusta pekińska (90 g), jabłko (40 g), koperek (10 g), jogurt naturalny (7) (10 g)</p> <p><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> zamiast jogurtu majonez (1,3)- 10g</p> <p><b>L,L(W, T):</b> gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 100g, dodatkowe 30g dyni, zamiast surówki zielona sałata z jogurtem naturalnym (7)</p> <p><b>C:</b> Kompot bez dodatku cukru Ryż brązowy</p> <p><b>W:</b> Gulasz w wersji lekkostrawnej- bez soczewicy, sosu sojowego i pieczarek, w zamian pierś z kurczaka- 150g, dodatkowe 30g dyni zamiast surówki zielona sałata z jogurtem naturalnym (7)</p>		<p><b>Kanapki z serem twarogowym wędzonym, sałatą i pomidorem</b> (chleb pszenno- żytni- 150g, ser twarogowy wędzony (7)- 100g, masło- 15g, pomidor- 60g, sałata- 40g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>B:</b> zamiast sera szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY(1)- 150g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> twaróg chudy- 50g, pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna miękka</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g</p> <p><b>W:</b> dodatkowo 50g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki  
Energia:2296kcal, białko:96,0g, tłuszcze:69,2g, węglowodany:323g, błonnik:31,4g, cukry:58g, sód:3183mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28,5g

**ŚRODA 17.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna: owsianka ze śliwkami i cynamonem</b> (mleko 2% (7)- 250ml, płatki owsiane(1)- 70g, śliwki węgierki- 50g, cynamon - szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka z piersi kurczaka, pomidor i sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, pomidor- 80g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>B:</b> Zupa mleczna zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)- 150g, pomidor sparzony bez skórki (90g) Zamiast śliwek gotowana gruszka bez skórki- 50g, zamiast płatków owsianych płatki jaglane</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- margaryna miękka- 15g <b>C:</b> Owsianka bez śliwek Zamiast dżemu- pomidor (90g) i szczypiorek (10g) chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru <b>W:</b> dodatkowe 25g szynki</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny(7) - 150g, serek grani(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g)</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> serek grani(7) (150g) z rzodkiewkami (3 x 15g)</p>	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem - 400g</b> (marchew- 20g, seler (9) - 30g, pietruszka- 20g, śmietana(7) 18%- 20ml, bulion drobiowy(9)- 200ml, koncentrat pomidorowy- 25g, makaron bezjajeczny z semoliny(1)- 100g)</p> <p><b>Gołąbki bez zawijania gotowane w sosie pieczarkowym podawane z ziemniakami z koperkiem i kalafiozem (150g)</b> (gołąbek w sosie (szynka wieprzowa, ryż, jajka (3), kapusta, cebula, bulion warzywny (9), sos: mleko 2% (7), pieczarki, masło(7)) - sztuka 290g, ziemniaki- 300g, kalafior- 145g, masło (7)- 5g)</p> <p><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> Zupa pomidorowa bez śmietany, sos na mleku sojowym wzbogacany w wapń (6)</p> <p><b>L, L (W.T): pulpeciki gotowane w jasnym sosie koperkowym:</b> filet z kurczaka- 100g, bułka pszenna (1)- 20g, jajko (3)- 15g, olej rzepakowy- 5g, mleko 2% (7)-50ml, mąka (1)-8g, 5g, koperek- 5g</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> Gołąbki przygotowane z ryżem brązowym Kompot bez dodatku cukru <b>C:</b> Zupa pomidorowa z MAKARONEM PEŁNOZIARNISTYM(1)</p> <p><b>W:</b> 2 gołąbki, 200g ziemniaków</p>		<p><b>Kanapki z serem żółtym, sałata, ogórkiem i szczypiorkiem</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, sałata- 30g, ogórek- 70g, szczypiorek- 5g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z(PD),B:</b> ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, zamiast ogórka, pomidor sparzony ze skórki, bez szczypiorku, w zamian sałata- 10g</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> dodatkowo szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki  
**Energia:**2293kcal, białko:101,0g, tłuszcze:63,5g, węglowodany:350g, błonnik:41,0g, cukry:54g, sód:2108mg, kwasy tłuszczowe nasycone:31,5g

**CZWARTEK 18.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną i malinami</b> (Mleko 2% (7)- 250ml, kasza jaglana- 50g, maliny (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek małosolny i sałata</b> (Chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, ogórek małosolny- średni (60g))</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z: ZAMIĄST OGÓRKA POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</b></p> <p><b>Z(PD),B:</b> ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T):</b> chleb pszenny (1) (150g) zamiast polędwicy szynka DROBIOWA(1,6,9,10) zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) maliny przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50G), bez cukru chleb żytni razowy(1) 150g Herbata bez cukru <b>W:</b> dodatkowe 25g polędwicy</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> skyr (7)- 150g</p>	<p><b>Zupa z soczewicy (400ml)</b> (soczewica czerwona, nasiona suche - 3 łyżki (3x15g.), cebula - 15g, papryka czerwona - 45g, czosnek - 0,5 ząbka (3g.), ziemniaki - 1 szt. (90g.), pomidory krojone- 100g, woda - 100g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p><b>Kotlet mielony pieczony z ziemniakami (250g) i mizerią z młodych ogórków (150g)</b> (mięso wołowo- wieprzowe- 100g, bułka tarta(1)- 2 łyżki (2 x 8g), jajko(3)- 10g, olej rzepakowy- łyżka (10g), ziemniaki- 250g, ogórek- 125g, jogurt naturalny (7)- 25g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> dodatkowo sos: bulion warzywny (9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, olej rzepakowy- 5g, marchew- 30g) <b>B:</b> zamiast jogurtu olej rzepakowy- łyżeczka (5g)</p> <p><b>L, L(W,T):</b> Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml ) Zamiast kotleta potrawka z kurczaka: udko z kurczaka bez skóry (100g) w jasnym sosie koperkowym (mleko 2% (7)- 50ml, mąka (1)- 8g, margaryna roślinna miękka- 5g , koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g)) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) Zamiast ogórków pomidory bez skórki</p> <p><b>C:</b> KOMPOT BEZ DODATKU CUKRU</p> <p><b>W:</b> Zamiast zupy z soczewicy krem z dyni: dynia- 100g, ziemniak- 90g, marchew- 30g, pietruszka- 20g, olej rzepakowy- 10g, bulion drobiowy(9)- 150ml )</p>		<p><b>Pasta z makreli i twarożku z dodatkiem ziół, pomidor, pieczywo</b> (twaróg półtłusty(7)- (50g, makrela wędzona(4)- 50g, cebula- 20g, koperek- 2 łyżeczki ( 2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki ( 2 x 5g), musztarda dijon (10)- łyżeczka (10g), jogurt grecki(7)- łyżka (25g) pomidor- pół średniego (90g), chleb pszenno- żytni (1)- 150g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z:</b> pomidor sparzony bez skórki (100g)</p> <p><b>B:</b> Pasta z makreli z jajkiem(3) na twardo, zamiast twarożku i łyżeczką majonezu(3,10) zamiast jogurtu</p> <p><b>L,L(W,T),DZ, W:</b> Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki ( 2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła margaryna miękka- 15g</p> <p><b>C:</b> chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru <b>W:</b> Pół porcji twarożku więcej</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki  
Energia:2270kcal, białko:114,5g, tłuszcze:61,6g, węglowodany:337,6g, błonnik:38g, cukry:55g, sód:2553mg, kwasy tłuszczowe nasycone:22g

**PIĄTEK 19.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi</b> (mleko 2% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g)</p> <p><b>Chleb pszenno- żytni, masło, serek grani z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszonek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15, serek grani(7)- 150g, rzodkiewki- 4 średnie ( 4 x 15g) , szczypiorek- 10g, roszonek- 30g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z,Z(PD),B:</b> rzodkiewka tarkowana</p> <p><b>B:</b> zamiast twarogu -szynka drobiowa(1,6,9,10) (50g)</p> <p>zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T):</b> chleb pszenno (1)- 150g Zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>L(W,T);</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> Zamiast płatków jęczmiennych- płatki owsiane (1) (50g) chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> 100g serka grani więcej</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr (7) - 150g, koktajl jagodowo- cynamonowy: kefir (7) (150g) z jagodami (50g) i płatkami owsianymi(1) (20g) i cynamonem</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> skyr (7) 150g</p>	<p><b>Zupa pieczarkowa z makaronem (400ml)</b> (zupa pieczarkowa: masło (7), olej rzepakowy, pieczarki, cebula, marchew, ziemniaki bulion drobiowy(9), natka pietruszki, koper, śmietana(7))- 300ml, makaron pszenno (1)- 100g)</p> <p><b>Ryba smażona w cieście naleśnikowym z ziemniakami (250g) i surówką z białej kapusty z marchewką (150g)</b> (filet z mintaja (4) -100g, mąka pszenno (1)- 40g, jajko (3)- 50 g, woda gazowana – 100ml, olej rzepakowy- 10 g, ziemniaki gotowane – 250g surówka z kapusty białej z marchewką i koperkiem- 150g (kapusta- 100g, marchew- 40g, koper- 3g, olej rzepakowy-5g, sok z cytryny-2g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b> <b>Z:</b> zamiast surówki kalafior gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> ryba pieczona, zamiast zupy pieczarkowej- rosół na chudym mięsie (250ml) (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, natka pietruszki, seler(9) z makaronem (1) (100g), marchewką (45g) i natką pietruszką (5g) Zamiast surówki kalafior gotowany- 145g z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) <b>B:</b> Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6) <b>C:</b> do zupy makaron pełnoziarnisty(1)- 100g Kompot bez cukru <b>W:</b> 150g filetu</p>		<p><b>Jajka na twardo, pieczywo, papryka, sałata, masło</b> (chleb pszenno- żytni (1) (150g), jajka(3)- 2 x 50g, papryka (50g), sałata (10g), masło (7)- 15g) <b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p><b>L, L(W,T):</b> chleb pszenno (1)- 150g Zamiast jajek serek grani(7)- 150g z z koperkiem (5g) i pietruszką (5g) papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna roślinna, miękka- 15g</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> Dodatkowo 30g szynki drobiowej(1,6,9,10)</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki  
Energia:2218kcal, białko:89,5g, tłuszcze:55,3g, węglowodany:358g, błonnik:38,8g, cukry:39g, sód:3189mg, kwasy tłuszczowe nasycone:22,7g

**SOBOTA 20.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z ryżem, jagodami i cynamonem</b> (mleko 2% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, jagody mrożone- 50g,cukier-2,cynamon-szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, sałata, papryka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, sałata- 10g, papryka czerwona- 50g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z,B, Z (PD):</b> papryka sparzona bez skórki <b>B:</b> zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L, L(W,T):</b> chleb pszenny (1)- 150g, papryka sparzona bez skórki Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L (W,T):</b> zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z ryżem brązowym (45g), chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru <b>W:</b> dodatkowe 25g szynki drobiowej</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani (7) (150g) z rzodkiewką (45g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani(7) (150g) z pomidorem (45g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p><b>Barszcz czerwony (400ml)</b> (składniki: wywar mięsny drobiowy (9)- 150ml, burak- 100g, ziemniaki-90g, marchew-15g, seler (9)-15g, pietruszka-15g, , śmietana18% (7)- 20ml, mąka pszenna (1)- 5g, majeranek, sól, pieprz)</p> <p><b>Schab duszony z warzywami, kaszą gryczaną (250g) i surówką z kapusty pekińskiej i koperku (150g)</b> (schab- 100g, olej rzepakowy- 10g, fasolka szparagowa- 30g, pieczarki- sztuka (20g), papryka- 20g, bulion warzywny(9)- 50ml, mąka kukurydziana- 8g, kasza gryczana- 250g, kapusta pekińska- 125g, cebula- 10g, koperek- 5g, majonez (3,10)- 10g, sok z cytryny-3g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b> <b>B,ZOL (cały), DZ:</b> Zamiast kaszy- KOPYTKA(ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka pszenna(1), jaja(3)) (250g), schab podany w formie gulaszu <b>B:</b> barszcz bez śmietany, sos na napoju sojowym (6) (zamiast śmietanki) <b>L, L (W,T)</b> zupa bez dodatku śmietany zamiast kaszy –KOPYTKA(1,3) (250g) Zamiast schabu indyk w wersji lekkostrawnej (filet z indyka- 100g, olej rzepakowy- 10g, papryka- 20g, marchew- pół średniej (22g), koncentrat pomidorowy- łyżeczka (12g), bulion warzywny(9)- 50ml) <b>L, L(W,T), Z, Z(PD):</b> zamiast surówki brokuły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) <b>C:</b> Kompot bez dodatku cukru, Barszcz z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) <b>W:</b> Zamiast surówki brokuły (145g) z dodatkiem oleju rzepakowego (5g)</p>		<p><b>Pieczyno, masło, kielbasa, ogórek, sałata</b> (chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>DZ:</b> zamiast kielbasy- szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p> <p><b>Z(PD), B,Z:</b> ogórek bez skórki</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Zamiast kielbasy- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g chleb pszenny (1)- 150g Zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Zamiast kielbasy- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2220kcal, białko:104,3g, tłuszcze:73,8g, węglowodany:310g, błonnik:38,1g, cukry:43g, sól:2324mg, kwasy tłuszczowe nasycone:27g

**NIEDZIELA 21.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> (mleko 2% (7)- 200ml, płatki owsiane (1)- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka wieprzowa, ogórek małosolny- sztuka (60g)</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 10g, szynka wieprzowa (1,6,9,10)- 50g, ogórek małosolny- sztuka (60g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD),B:</b> ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy wzbogacony w wapń (<b>alergeny:6</b>)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1) (150g) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa(1,6,9,10) zamiast ogórka papryka sparzony bez skórki Zamiast płatków owsianych płatki ryżowe</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka <b>c:</b> chleb żytni razowy (1) 150g Herbata bez cukru <b>W:</b> dodatkowe 50g szynki</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, koktajl jagodowy: maślanka 1,5%(7)- 150g, jagody- 50g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> skyr (7)- 150g</p>	<p><b>Rosół z makaronem (400ml)</b> (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, makaron(1))</p> <p><b>Kotlet schabowy smażony z młodymi ziemniakami (300g) z koperkiem i surówką z kalarepy, ogórka i rzodkiewki (150g)</b> (schab- 100g, olej rzepakowy- 5g, bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, surówka: kalarepa (60g), ogórek (40g), rzodkiewki (25g), jogurt naturalny (7) (20g), szczypiorek (5g))</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> surówka z dodatkiem oleju rzepakowego zamiast jogurtu</p> <p><b>ZOL (CAŁY), DZ:</b> ziemniaki w postaci puree Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast ziemniaków- kopytka- 250g (<b>alergeny: 1,3</b>) Zamiast kotleta- <b>pulpecik drobiowy w sosie pomidorowym</b> (filet z kurczaka- 100g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p> <p><b>C:</b> Kompot owocowy bez dodatku cukru, Zamiast kotleta- PULPECIK DROBIOWY W SOSIE POMIDOROWYM (filet z kurczaka- 80g, jajko (3)- 10g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), bulion warzywny (9)- 100ml, przecier pomidorowy- 30ml) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Surówka bez kukurydzy</p> <p><b>W:</b> zamiast surówki kalafior gotowany- 150g</p>		<p><b>Kanapki z serem żółtym, sałatą i pomidorem</b> (chleb pszenno- żytni- 150g, ser gouda (7)- 40g, masło- 10g, pomidor- 60g, sałata- 40g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY(1)- 150g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g, pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>B:</b> zamiast sera, szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna miękka</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy (1)- 150g <b>W:</b> dodatkowe 50g szynki</p>

Energia:2294kcal, białko:109,0g, tłuszcze:67,0g, węglowodany:290g, błonnik:25g, cukry:35g, sól:1911mg, kwasy tłuszczowe nasycone:21,0g

**Alergeny: 1-gluten, 2-skorupiaki, 3-jaja, 4-ryby, 5-orzeszki, 6-soja, 7-mleko, 8-orzechy, 9-seler, 10-gorczyca, 11-sezam, 12-dwutlenek siarki, 13-lubin, 14-mięczaki**

**PONIEDZIAŁEK 22.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi</b> (mleko 2% (7)- 250ml, płatki jęczmienne (1) - 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, kielbaski drobiowe, ketchup, ogórek, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbaski drobiowe (1,6,9,10)- 70g, ketchup- łyżeczka (10g), ogórek- 70g, sałata- 30g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> Zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>Z(PD):</b> Ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zupa zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPŃ</p> <p><b>L,,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast kielbasek- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10) (50g)</p> <p>Bez ketchupu Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g <b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g, Herbata bez dodatku cukru</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 30g, sałata- 10g, rzodkiewka- sztuka (15g)</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> jogurt owocowy- 150g</p>	<p><b>Zupa brokułowa z ziemniakiem (400ml)</b> (ziemniak- 90g, włoszczyzna (9)- 30g, brokuły- 50g, olej rzepakowy- łyżeczka (5g), mąka pszenna(1)- 10g, śmietana 18%(7)- 20ml, bulion warzywny(9)- 200ml)</p> <p><b>Udka pieczone w marynacie jogurtowej z ryżem (300g) i surówką z kapusty pekińskiej (150g)</b> (udko z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7) - 75g, czosnek- 5g, ryż - 300g, surówka z kapusty pekińskiej (kapusta pekińska-90g, marchewka- 30g, jabłko-15g, majonez (3,10)- 2g, natka pietruszki-0,5g, koperek-0,5g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> Zamiast surówki - kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g) Ziemniaki w postaci PUREE z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) <b>B:</b> Zupa brokułowa BEZ ŚMIETANKI Udka z kurczaka w marynacie z miodu (6g) i soku z cytryny (5g)</p> <p><b>L,,L(W,T):</b> udka bez skóry, marynata jogurtowa bez czosnku Zamiast surówki- kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g) <b>C:</b> ryż brązowy</p> <p>Kompot bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> Zamiast surówki- kalafior (150g) z olejem rzepakowym (5g)</p>		<p><b>Salatka śledziowa z jajkiem (100g), masło, ogórek kiszony, pieczywo</b> (ziemniaki gotowane, olej rzepakowy, filety ze śledzia atlantyckiego (4), marchew gotowana, jajka (3), cebula marynowana, ocet, gorczyca (10), szczypiorek), ogórek kiszony (60g), masło- 15g, chleb pszenno-żytni (1)- 150g)</p> <p><b>Herbata owocowa- 300ml</b></p> <p><b>L,L(W,T):</b> Twarożek ziołowy: twaróg półtłusty(7) - 100g, jogurt naturalny (7) - 50g, koperek- 2 łyżeczki (2 x 3g), pietruszka- 2 łyżeczki (2 x 5g) podawany z pomidorem sparzonym bez skórki (100g), masło(7)- 15g (1,10), chleb pszenny (1)</p> <p><b>C:</b> chleb żytni pełnoziarnisty (1) herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> dodatkowe 50g sałatki</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2235kcal, białko:94,5g, tłuszcze:70,0g, węglowodany:305g, błonnik:22g, cukry:41g, sód:4100mg, kwasy tłuszczowe nasycone:26,0g

**WTOREK 23.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z zacierkami (300g)</b> (mleko(7), mąka pszenna(1), jajo(3))</p> <p><b>Chleb, kanapkowy serek śmietankowy, rzodkiewka, szczypiorek, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, śmietankowy serek kanapkowy (7)- 4 łyżki (3 x 20g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, sałata- 35g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> rzodkiewka tarkowana <b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń kanapki bez serka, w zamian masło- 15g, szynka z piersi kurczaka- 50g <b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)- 150g zamiast rzodkiewek i szczypiorku- pomidor sparzony bez skórki (90g) zamiast serka- szynka drobiowa (50g) (<b>alergeny: 6,9,10</b>) i masło (15g)</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- margaryna miękka- 15g <b>C:</b> chleb żytni pełnoziarnisty Zupa mleczna z płatkami owsianymi (mleko 2% (7)- szklanka (250ml), płatki owsiane (1)- 50g) <b>W:</b> Dodatkowo szynka z piersi kurczaka- 50g</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr- 150g, koktajl jagodowo- cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> koktajl jagodowo- cynamonowy: kefir (7)- 150g, jagody- 50g, cynamon- szczypta</p>	<p><b>Żurek (350ml) z kielbasą (50g) i ziemniakiem (90g)</b> (bulion drobiowy (9)- 200ml, żur-zakwas- 50ml, warzywa (marchew 20g, cebula 20g, seler 20g, pietruszka 15g), boczek- 10g, śmietana (7)- 20g) ziemniak- 90g, kielbasa (<b>1,6,9,10</b>)- 50g</p> <p><b>Pieczone fileciki drobiowe w panierce kukurydzianej, ryż, pomidory ze śmietaną</b> (pierś z kurczaka- 100g, płatki kukurydziane- 30g, jajko (3)- 25g, mleko (7)- 30ml, mąka pszenna (1)- 15g, olej rzepakowy- 5g, ryż 300g, pomidory- 125g, śmietana (7)- 15g, koperek- 5g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> fileciki przygotowane z dodatkiem napoju sojowego (6) zamiast mleka, pomidory z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast śmietany, zupa bez śmietany</p> <p><b>L,L(W,T), W:</b> Zamiast żurku ZUPA KOPERKOWA (400ml) (<b>alergeny: 7,9</b>) Pomidory bez skórki, z dodatkiem jogurtu naturalnego (7) zamiast śmietany</p> <p><b>C:</b> RYŻ BRAZOWY Kompot bez dodatku cukru Fileciki w panierce z sezamu (<b>11</b>) (10g) i siemienia lnianego (10g)</p>		<p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, roszonek, papryka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, szynka drobiowa (<b>1,6,9,10</b>)- 50g, ogórek- 70g, roszonek- 30g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p><b>L, L(W,T):</b> chleb pszenny (1)-150g papryka sparzona bez skórki (90g)</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Dodatkowe 50g szynki drobiowej</p> <p><b>DZ:</b> twaróg półtłusty- (7)100g , dżem truskawkowy niskosłodzony- 50g, chleb pszenno- żytni (1)- 150g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki  
Energia:2210kcal, białko:100,5g, tłuszcze:66,5g, węglowodany:308g, błonnik:23g, cukry:39g, sód:3499mg, kwasy tłuszczowe nasycone:25,5g

**ŚRODA 24.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i malinami</b> (mleko 2% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, maliny mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, pasta jajeczna z rzodkiewkami i szczypiorkiem</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, jajka(3)- 2 sztuki (2 x 50g), majonez(3,10)- 10g, rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>ZOL (cały), DZ:</b> zamiast jajek na twardo jajecznicza ze szczypiorkiem (3) podawana z pomidorem bez skórki (90g)</p> <p><b>B:</b> zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L,L(W,T):</b> maliny przetarte, podane w postaci musu, chleb pszenny (1), zamiast pasty jajecznej - szynka drobiowa(1,6,9,10) (50g) i 1 jajko(3) na twardo (50g) pomidor sparzony bez skórki (90g) i sałata- 20g</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka  <b>C:</b> chleb żytni razowy(1) 150g  Herbata bez cukru, zamiast kaszy płatkii owsiane (50g)  <b>W:</b> pół porcji pasty jajecznej więcej</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z plasterem twarogu i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, plaster twarogu półtłustego(7)- 50g, roszponka- 10g, ogórek- 30g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> kanapka z plasterem twarogu i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, plaster twarogu półtłustego(7)- 50g, roszponka- 10g, ogórek- 30g</p>	<p><b>Zupa cukiniowa z ziemniakami i koperkiem (400g)</b> (bulion warzywny (9)- 250 ml, cukinia- 150g, ziemniaki- 80g, marchew – 30g, cebula – 20g, śmietanka 18% (7)- 20ml, koperek- 5g, olej rzepakowy- 5g)</p> <p><b>Łazanki</b> (makaron łazankowy(1)- 200g, kapusta kiszona- 100g, cebula- 20g kielbasa wieprzowa(1,6,9,10)- 100g, olej rzepakowy- 5g,przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy )</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b>  <b>B:</b> Zupa bez śmietany -zabielana mlekiem sojowym(6)</p> <p><b>L,L(W,T), W:</b> zupa bez dodatku cebuli</p> <p><b>Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i gotowaną marchewką (145g) z olejem rzepakowym (5g)</b> (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko (3)- 15g, mleko 2% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), margaryna miękka (5g), ziemniaki- 250g, marchewka(145g), olej rzepakowy (5g)</p> <p><b>C:</b> Kompot bez dodatku cukru</p> <p><b>Klopsiki drobiowe w sosie ziołowym z ziemniakami i surówką z marchewki z chrzanem</b> (mięso z tuszki kurczaka- 100g, olej rzepakowy- pół łyżeczki (2g), jajko (3)- 15g, mleko 2% (7)- 50ml, mąka pszenna (1)- łyżeczka (8g), margaryna miękka (5g), ziemniaki- 250g, surówka: marchew- 140g, chrzan- 10g)</p>		<p><b>Pieczyno, masło, kielbasa, ogórek, rozspanka</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbasa krakowska sucha(1,6,9,10)- 50g, ogórek- 70g, rozspanka -35g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>DZ:</b> zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA (1,6,9,10)- 50g</p> <p><b>Z(PD), B,Z:</b> OGÓREK BEZ SKÓRKI</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g  CHLEB PSZENNY (1)- 150g  Zamiast ogórka pomidor SPARZONY BEZ SKÓRKI</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA (15g)</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g  Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Zamiast kielbasy- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10)- 50g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki  
Energia:2317kcal, białko:96,0g, tłuszcze:57,9g, węglowodany:356g, błonnik:36g, cukry:49g, sód:1886mg, kwasy tłuszczowe nasycone:21,5g

**CZWARTEK 25.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną</b> (mleko 2% (7)- 200ml, kasza jaglana- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek małosolny</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 10g, polędwica sopocka(1,6,9,10)- 50g, ogórek małosolny- 100g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> ogórek bez skórki (90g)</p> <p><b>B:</b> zamiast mleka napój sojowy (6) wzbogacony w wapń <b>L, L(W,T):</b> chleb pszenny (1) (150g) zamiast polędwicy szynka drobiowa(1,6,9,10) zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g), <b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> Zamiast kaszy jaglanej- płatki owsiane (1) (50g) chleb żytni razowy(1) Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> dodatkowe 50g polędwicy</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7) - 150g, serek grani(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i pestkami dyni (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani(7) (150g) z ogórkiem (30g), papryką (30g) i pestkami dyni (5g)</p>	<p><b>Zupa botwinkowa (400g)</b> (bulion drobiowy (9), ziemniaki, botwinka, sok z cytryny, śmietana 18% (7), koperek)</p> <p><b>Potrawka z kurczaka gotowana z groszkiem i marchewką, ryż (250g), fasolka szparagowa z bułką tartą (150g)</b> Udka z kurczaka-100g, bulion drobiowy- 50ml, marchewka-30g, groszek zielony-30g, cebula -20g, śmietana(7)- 20g, olej rzepakowy-10g, natka pietruszki 2g, ryż- 150g , fasolka szparagowa- 140g, masło (7) - 5g, bułka tarta (1)- 5g)</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> Zupa bez dodatku śmietany zabieleną mlekiem sojowym(6), potrawka przygotowana z dodatkiem śmietanki spjowej (6)</p> <p><b>L, L(W,T), W:</b> Udka z kurczaka bez skóry, potrawka bez groszku i cebuli</p> <p><b>L(W,T):</b>fasolka z dodatkiem oleju rzepakowego (5g) zamiast masła <b>C:</b> ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru</p>		<p><b>Kanapki z dżemem i twarożkiem</b> Chleb pszenno- żytni (1) (150g), twarożek półtłusty(7) (50g), dżem truskawkowy niskosłodzony (45g), masło(7) (15g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>B:</b> Zamiast twarożku szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g , pomidor- pół średniego (90g)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p><b>C:</b> Zamiast twarożku i dżemu- szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g pomidor- 90g chleb żytni razowy (1) Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Twarożek półtłusty(7)- porcja 100g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2230kcal, białko:86,5g, tłuszcze:70,5g, węglowodany:320g, błonnik:31,5g, cukry:55g, sód:2029mg, kwasy tłuszczowe nasycone:30,5g

**PIĄTEK 26.06.2026**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, płatki jęczmienne(1)- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, jajka na twardo, rzodkiewka, szczypiorek, roszonek</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, jajka na twardo (3) - 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 4 x 15g, szczypiorek- 10g, roszonek- 30g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> zamiast mleka napój sojowy (6) wzbogacony w wapń</p> <p><b>Z, DZ:</b> jajecznica podawana z rzodkiewkami i szczypiorkiem, roszonek (chleb pszenno- żytni (1), masło (7)- 20g, jajka (3)- 2 sztuki (2 x 50g), rzodkiewki- 3 sztuki (3 x 15g), szczypiorek- 10g), roszonek- 20g</p> <p><b>Z, Z (PD):</b> rzodkiewka tarkowana</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g, 1 jajko, dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g Zamiast rzodkiewek- pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- margaryna miękka- 15g</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1)</p> <p><b>W:</b> Dodatkowo szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, sałata- 10g, pomidor- 20g</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> jogurt naturalny (7)- 150g</p>	<p><b>Zupa ogórkowa - 400g</b> (bulion drobiowy(9), marchewka, pietruszka, seler(9), ziemniaki, ogórek kiszony, śmietana(7), koper, olej rzepakowy)</p> <p><b>Dorsz smażony, panierowany z młodymi ziemniakami (250g) i surówką z białej kapusty i marchewki (150g)</b> (dorsz(4)- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta (1)- 1,5 łyżki (12g), jajko (3)- 20g, ziemniaki- 250g, kapusta, marchew, olej rzepakowy)</p> <p><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>Z, L, L (W,T):</b> zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p> <p><b>B:</b> zamiast śmietanki- napój sojowy wzbogacony w wapń (6) (30ml)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Zamiast zupy ogórkowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g), dorsz pieczony z oliwą z oliwek (5g) i sezamem- łyżka (10g)</p> <p><b>C:</b> Kompot bez dodatku cukru</p> <p><b>W:</b> zamiast surówki- marchewka gotowana (145g) z olejem rzepakowym (5g)</p>		<p><b>Kanapki z serem żółtym, pomidorem i sałatą</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser Gouda(7)- 50g, roszonek- 30g, ogórek- 50g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z(PD),B:</b> POMIDOR BEZ SKÓRKI</p> <p><b>B:</b> Zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10) - 50g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> CHLEB PSZENNY (1)- 150g zamiast sera żółtego szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g, pomidor sparzony ze skórki</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> CHLEB ŻYTNI RAZOWY(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> dodatkowo szynka z piersi kurczaka(1,6,9,10)- 50g</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki  
 Energia: 2265 kcal, białko: 104 g, tłuszcze: 83 g, węglowodany: 274 g, błonnik: 31 g, cukry: 39 g, sól: 2450 mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g

**SOBOTA 27.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAŁ	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</b> (mleko 2% (7)- 250ml, płatki owsiane (1) - 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, kielbaski drobiowe, ketchup, pomidor, sałata</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, kielbaski drobiowe (1,6,9,10)- 100g, ketchup- łyżka (25g), pomidor- 65g, sałata- 35g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z:</b> Zamiast ogórka - POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>Z(PD):</b> Ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zupa zamiast mleka NAPÓJ SOJOWY(6) WZBOGANYM W WAPŃ</p> <p><b>L,,L(W,T):</b> płatki jęczmienne, CHLEB PSZENNY (1)- 150g, Zamiast kielbasek- SZYNKA Z PIERSI KURCZAKA(1,6,9,10) (50g)</p> <p>Bez ketchupu Zamiast ogórka- POMIDOR SPARZONY BEZ SKÓRKI (90g)</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- MARGARYNA MIĘKKA- 15g <b>C:</b> CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 150g, Herbata bez dodatku cukru</p>	<p><b>C:(2 DODATKI):</b> skyr (7)- 150g, kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, roszponka- 10g, ogórek- 30g</p> <p><b>W:(1 DODATEK):</b> kanapka z szynką drobiową i warzywami (CHLEB ŻYTNIA RAZOWY(1)- 50g, masło(7)- 5g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9, 10)- 30g, roszponka- 10g, ogórek- 30g</p>	<p><b>Zupa szczawiowa z ziemniakiem i jajkiem (400ml)</b> (Zupa szczawiowa: porcja rosółowa, szczaw, marchew, pietruszka, seler(9), por, śmietana 18% (7) (300ml), pół jajka(3) (25g) i 1 mały ziemniak (75g))</p> <p><b>Gulasz węgierski duszony z kaszą gryczaną (200g) i buraczkami (150g)</b> (łopatka wieprzowa-100g, bulion(9)-100ml,papryka- 50g, cebula- 20g, marchew- 20g,koncentrat pomidorowy- 10g, natka pietruszki- 5g olej rzepakowy- 10g)</p> <p><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>DZ: Pierogi z twarogiem i jagodami-</b> 7 sztuk (7 x 35g), śmietana 12% (7)- 50g , surówka z białej rzodkwi z kukurydzą (150g)</p> <p><b>Pierogi:</b> mąka pszenna (1), woda, jajka (3), sól, olej rzepakowy, twaróg półtłusty (7), cukier, śmietanka (7), jagody</p> <p><b>B:</b> zupa bez dodatku śmietany</p> <p><b>L,L(W,T):</b> Zamiast zupy szczawiowej- ZUPA KOPERKOWA (bulion warzywny (9), ziemniaki, włoszczyzna, mleko (7), koper, masło (7)) (400g) Zamiast gulaszu szynka wieprzowa (100g) w delikatnym sosie pomidorowym: szynka wieprzowa (100g), bulion warzywny- 100ml, przecier pomidorowy- 50ml, pietruszka- 5g, olej rzepakowy- 5g, kasza jęczmienna perłowa</p> <p><b>C:</b> zamiast buraczków ogórek kiszony Kompot bez dodatku cukru</p>		<p><b>Chleb, masło, polędwica sopocka, ogórek małosolny</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, polędwica sopocka (1,6,9,10)- 50g, ogórek małosolny- 100g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>L, L(W,T):</b> chleb pszenny (1)-150g zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g), zamiast polędwicy szynka z piersi kurczaka</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> Dodatkowe 30g polędwicy sopockiej</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

Energia:2234kcal, białko:99g, tłuszcze:72,9g, węglowodany:324g, błonnik:31,0g, cukry:60g, sól:1602mg, kwasy tłuszczowe nasycone:28g

**NIEDZIELA 28.06.2026**

ŚNIADANIE	POSIŁEK DODATKOWY	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z ryżem i cynamonem</b> (mleko 1,5% (7)- 250ml, ryż biały- 45g, cynamon-szczypta)</p> <p><b>Chleb, masło, szynka wieprzowa, pomidor i sałata</b> (chleb mieszany (1)- 150g, masło (7)- 15g, szynka wieprzowa- 50g, sałata- 30g, pomidor- 70g)</p> <p><b>Herbata- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD),B:</b> pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1) (150g) zamiast szynki wieprzowej - szynka drobiowa (1,6,9,10) pomidor sparzony bez skórki</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> Zupa mleczna z z ryżem brązowym (25g suchego ryżu) chleb żytni razowy(1) 150g herbata bez cukru</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> skyr - 150g, koktajl wiśniowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, wiśnie- 50g</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> koktajl wiśniowy: maślanka (7) 1,5%- 150g, wiśnie- 50g</p>	<p><b>Rosół z makaronem (400ml)</b> (mięso z kurczaka, marchewka, pietruszka, cebula, natka pietruszki, seler(9), por, kapusta, przecier pomidorowy, makaron(1))</p> <p><b>Kotlet schabowy z ziemniakami (350g), sałata ze śmietaną (150g)</b> (schab- 100g, olej rzepakowy- łyżka (10g), bułka tarta(1)- 1,5 łyżki (12g), jajko(3)- 20g , ziemniaki- 250g, sałata zielona, śmietana (7), sok z cytryny)</p> <p><b>Kompot- 250ml</b></p> <p><b>B, L, L (W,T):</b> sałata z dodatkiem oleju rzepakowego zamiast śmietany</p> <p><b>L,L(W,T):</b> rosół chudy- przygotowany na piersi z kurczaka i skrzydełkach bez skóry Zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz)</p> <p><b>C:</b> zamiast kotleta schabowego- pierś z kurczaka pieczona w marynacie jogurtowej (pierś z kurczaka- 100g, jogurt naturalny (7)- 75g, przyprawy: słodka papryka, gałka muszkatołowa, sól, pieprz) Zamiast ziemniaków kasza gryczana (250g) Kompot bez dodatku cukru</p>	<p><b>Ciasto drożdżowe z kruszonką (1,3,7) - 100g</b> <b>Winogrona- 100g</b></p> <p><b>B:</b> ciasto drożdżowe z kruszonką przygotowane z dodatkiem napoju sojowego zamiast mleka (1,3,6) Zamiast winogron banan (100g)</p> <p><b>C:</b> szarlotka owsiana (1,3,7) (100g) Zamiast winogron pomarańcza (100g)</p>	<p><b>Chleb, masło, szynka drobiowa, plaster twarogu, ogórek, rukola</b> (Chleb mieszany (1)- 150g, masło(7)- 15g, twaróg chudy(7)- 50g, SZYNKA DROBIOWA(1,6,9,10)- 50g, rukola- 20g, ogórek- 80g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z:</b> Bez ogórka w zamian - pomidor sparzony bez skórki- pół średniego (90g) <b>Z (PD), B:</b> ogórek bez skórki</p> <p><b>B:</b> bez twarogu, w zamian szynka z piersi kurczaka (1,6,9,10)- 50g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)-150g bez ogórka w zamian - pomidor sparzony bez skórki- pół średniego (90g), zamiast rukoli sałata- 10g Dodatkowo 25g twarogu chudego</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- margaryna roślinna miękka- 15g</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g, masło(7)-5g herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> porcja twarogu- 100g</p>

Energia: 2215 kcal, białko: 118,2 g, tłuszcze: 60,8 g, węglowodany: 312,7 g, błonnik: 31,2 g, cukry: 72,9 g, sól: 1578 mg, kwasy tłuszczowe nasycone: 20,7 g

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- lubin, 14- mięczaki

**PONIEDZIAŁEK 29.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z kaszą manną i jagodami</b> (mleko 2% (7)- 250ml, kasza manna (1)- 50g, jagody mrożone (50g), cukier- pół łyżeczki (3g))</p> <p><b>Chleb, masło, mozzarella, sałata lodowa, pomidor</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło (7)- 15g, mozzarella (7)- 50g, sałata lodowa- 30g, pomidor- 50g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>Z, Z (PD), B:</b> pomidor sparzony bez skórki (50g)</p> <p><b>B:</b> Zupa z zacierkami (50g) na chudym bulionie drobiowo- warzywnym (9) (250ml), zamiast mozzarelli polędwica sopocka (1,6,9,10)- 50g</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)- 150g pomidor sparzony bez skórki (90g), mozzarella o niskiej zawartości tłuszczu (1g) Jagody przetarte, w postaci musu</p> <p><b>L(W,T):</b> Zamiast masła- margaryna miękka- 15g</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy (1)- 150g Herbata bez dodatku cukru <b>C:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50G) <b>W:</b> Dodatkowe 30g mozzarelli</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny (7)- 150g, serek grani(7)- 150g z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g)</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> serek grani(7)- 150g z ogórkiem (50g) i szczypiorkiem (5g)</p>	<p><b>Krupnik z kaszą jęczmienną i warzywami (400 ml)</b> (bulion drobiowy (9)- 250ml, ziemniaki - 100g, marchew - 50g, pietruszka (korzeń) - 30g, kasza jęczmienna (1) - 30g, seler - 20g, por- 20g, cebula - 15g, masło (7) - 5g, natka pietruszki - 5g)</p> <p><b>Filet z kurczaka gotowany w jasnym sosie pieczarkowym z ryżem (300g) i surówką z marchwi (150g)</b> (pierś z kurczaka- 100g, olej rzepakowy-10g, pieczarki- 3 x 20g, cebula- 10g, sos: mleko 1,5%- 50ml (7), mąka- 8g (1), żółtko- 8g (3), marchew- 150g, olej rzepakowy- 10g, sok z cytryny- 1g, ryż biały)</p> <p><b>Kompot owocowy- 300ml</b></p> <p><b>Z:</b> bułki na parze (150g) (mąka pszenna (1), mleko (7), masło (7), jajko (3), drożdże, cukier) z sosem pieczarkowym (100g)</p> <p><b>B:</b> sos na napoju sojowym (6) (zamiast śmietanki)</p> <p><b>L,L(W,T):</b> krupnik bez pora i cebuli Zamiast surówki pomidor bez skórki (125g) z jogurtem (7) i koperkiem (5g), sos bez pieczarek, w zamian natka pietruszki- 10g <b>C:</b> Sos przygotowany z dodatkiem mąki pełnoziarnistej (1) Ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru</p>		<p><b>Kanapki z szynką drobiową sałata, papryką i szczypiorkiem</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, , szynka drobiowa (1,6,9,10)- 50g, sałata- 30g, papryka- 60g, szczypiorek- 5g)</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>Z, Z(PD),B:</b> papryka sparzona bez skórki</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1)- 150g papryka sparzona bez skórki, bez szczypiorku</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła margaryna roślinna miękka</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy(1)- 150g Herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> dodatkowe 25g szynki z piersi kurczaka (1,6,9,10)</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2227kcal, białko:96,5g, tłuszcze:73,2g, węglowodany:308g, błonnik:26,5g, cukry:56g, sól:2165mg, kwasy tłuszczowe nasycone:31,8g

**WTOREK 30.06.2026**

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OWOC	KOLACJA
<p><b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi</b> (mleko 2% (7)- 250ml, płatki jęczmienne (1)- 50g)</p> <p><b>Chleb, masło, ser żółty, sałata, pomidor</b> (chleb pszenno- żytni (1)- 150g, masło(7)- 15g, ser gouda- 50g, pomidor- 90g, sałata- 10g)</p> <p><b>Herbata słodzona- 250ml</b></p> <p><b>B, Z (PD), Z:</b> zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g)</p> <p><b>B:</b> Zamiast mleka napój sojowy(6) wzbogacany w wapń</p> <p><b>L,L(W,T):</b> chleb pszenny (1) Zamiast ogórka pomidor sparzony bez skórki (90g) Zamiast sera- szynka z piersi kurczaka- 50g</p> <p><b>L(W,T):</b> zamiast masła- margaryna miękka (15g)</p> <p><b>C:</b> zupa mleczna z płatkami owsianymi(1) (50g) chleb żytni razowy(1)- 150g herbata bez cukru</p> <p><b>W:</b> dodatkowo szynka drobiowa(1,6,9,10) 50g</p>	<p><b>C: (2 DODATKI):</b> jogurt naturalny- 150g (7), koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p> <p><b>W: (1 DODATEK):</b> koktajl truskawkowy: kefir (7)- 150g, truskawki- 50g</p>	<p><b>Zupa warzywna z ziemniakami i fasolką szparagową (400ml)</b> (bulion drobiowy (9) 230ml, ziemniaki-100g, marchew- 50g, fasolka szparagowa-40 g, por-20g, pietruszka (korzeń)- 20 g, cebula-15g, koperek- 5 g, masło (7)- 5g, śmietana 18%- 20ml)</p> <p><b>Chili con carne duszone z ryżem (200g) i surówką colesław</b> Mięso mielone z indyka- 100g, pomidory krojone- 75g, kukurydza- 30g, fasola czerwona- 30g, cebula- 20g, olej rzepakowy- 5g, czosnek- 3g, ryż biały- 200g, surówka: kapusta biała- 100g, marchew- 25g, cebula- 10g, jogurt naturalny-10g, majonez lekki- 5g</p> <p><b>Kompot owocowy- 250ml</b></p> <p><b>B:</b> zupa zabieleną mlekiem sojowym</p> <p><b>L, L(W,T), W:</b> zupa bez cebuli i pora Zamiast chili con carne gulasz z udkami kurczaka: trybowane udko z kurczaka bez skóry- 100g, marchew- pół średniej (22g), olej rzepakowy- 5g, pomidory krojone- 50g, bulion warzywny (9)- 100ml, mąka (1)- 8g, natka pietruszki- 5g, zamiast masła do zupy olej rzepakowy, zupa zabieleną mlekiem Zamiast surówki fasolka szparagowa- 145g z olejem rzepakowym (5g)</p> <p><b>C:</b> ryż brązowy Kompot bez dodatku cukru.</p>		<p><b>Chleb, masło, pasta z makreli i jajka, sałata</b></p> <p>Chleb pszenno- żytni (1) (150g), makrela wędzona (4)- 50g, jajka (3)- 75g, ogórek konserwowy- 60g, majonez (3,10)- 15g, cebula- 10g, natka pietruszki, koperek- 5g, sałata- 35g</p> <p><b>Herbata- 300ml</b></p> <p><b>W,DZ:</b> zamiast pasty serek grani(7)- 150g z pomidorem (90g) i szczypiorkiem (10g)</p> <p><b>L, L(W,T),</b> pomidor sparzony bez skórki (90g), chleb pszenny, zamiast pasty serek grani (7)- 150g z koperkiem (5g) i pietruszką (5g)</p> <p><b>C:</b> chleb żytni razowy (1)- 150g herbata bez dodatku cukru</p>

**Alergeny :** 1-gluten, 2-skorupiaki 3-jaja, 4-ryby 5- orzeszki, 6-soja 7- mleko 8-orzechy 9- seler 10- gorczyca 11-sezam, 12- dwutlenek siarki, 13- łubin, 14- mięczaki

Energia:2246,9kcal, białko:99,8g, tłuszcze:73,1g, węglowodany:352,0g, błonnik:41,2g, cukry:53g, sód:2433mg, kwasy tłuszczowe nasycone:24,8g

**Legenda diet :** P - Podstawa, L- Łatwostrawna, B- Bezmleczna, L (W,T)- Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa), C- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów , Z- Zol przecierana, B, Z (PD)- Zol podstawowa, Dz- dziecięcy, W Bogatobiałkowa