

# Jadłospis od dnia: 20.06.2026 do dnia: 29.06.2026

## Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

### 20.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (100g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Salatka jarzynowa (200)	gorczyca, jaja, mleko, seler
Kielbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

**Wartość energetyczna: 2237 kcal**  
**Białka: 95,58 g**  
**Tłuszcze: 55 g**  
**Tłuszcze nasycone: 15,28 g**  
**Węglowodany: 330,54 g**  
**w tym cukry: 102,94 g**  
**Błonnik: 32,99 g**  
**Sód: 2,58 g**

### 21.06.2026

śniadanie	alergeny
Parówki z cielęciną (90)	gluten
Twarożek z jogurtem (40g)	mleko
Pomidor (40)	
Ketchup (15)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Kakao (250)	mleko

obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90)	seler
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	

kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	
Drożdżówka z kruszonką (60g)	gluten, jaja, mleko

**Wartość energetyczna: 2650 kcal**  
**Białka: 108,56 g**  
**Tłuszcze: 96,84 g**  
**Tłuszcze nasycone: 31,18 g**  
**Węglowodany: 310,87 g**  
**w tym cukry: 98,33 g**  
**Błonnik: 26,85 g**  
**Sód: 2,52 g**

### 22.06.2026

śniadanie	alergeny
Ser mozzarella (40)	mleko
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa szpinakowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Potrawka chińska (130)	dwutlenek siarki i siarczany
Fasolka szparagowa z wody (150)	
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Schab z kija (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

**Wartość energetyczna: 1839 kcal**  
**Białka: 99,82 g**  
**Tłuszcze: 53,11 g**  
**Tłuszcze nasycone: 18,99 g**  
**Węglowodany: 260,41 g**  
**w tym cukry: 81,04 g**  
**Błonnik: 24,3 g**  
**Sód: 2,2 g**

### 23.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten, mleko
Marmolada (15)	
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Schab duszony w jarzynach (60)	
Surówka z selera i jabłka (150)	mleko, seler
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	

kolacja	alergeny
Paszтет drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Twaróg (40)	mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Arbuz-posiłek nocny (350)	

**Wartość energetyczna: 2262 kcal**  
**Białka: 106,16 g**  
**Tłuszcze: 59,97 g**  
**Tłuszcze nasycone: 17,56 g**  
**Węglowodany: 304,88 g**  
**w tym cukry: 110,95 g**  
**Błonnik: 24,45 g**  
**Sód: 1,82 g**

### 24.06.2026

śniadanie	alergeny
Twarożek z jogurtem (40g)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko

obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Bukiet z warzyw (150g)	
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Kompot (250)	

kolacja	alergeny
Kluski na parze (2)	gluten, jaja, mleko
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Brzoskwinia - posiłek nocny (1)	

**Wartość energetyczna: 2384 kcal**  
**Białka: 98,05 g**  
**Tłuszcze: 50,52 g**  
**Tłuszcze nasycone: 18,43 g**  
**Węglowodany: 376,6 g**  
**w tym cukry: 87,69 g**  
**Błonnik: 23,34 g**  
**Sód: 2 g**

# Jadłospis od dnia: 20.06.2026 do dnia: 29.06.2026

## Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna

### 25.06.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Marmolada (15)	
Pieczywo białe (150)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona w jarzynach (60g)	seler
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka caprese (100)	mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Babka piaskowa ucierana (60)	gluten, jaja, mleko
Jabłko (1)	

**Wartość energetyczna: 2487 kcal**  
**Białka: 105,47 g**  
**Tłuszcze: 74,07 g**  
**Tłuszcze nasycone: 23,22 g**  
**Węglowodany: 330,35 g**  
**w tym cukry: 100,41 g**  
**Błonnik: 28,26 g**  
**Sód: 2,15 g**

### 26.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg z koperkiem (40)	mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba gotowana w sosie greckim (165g)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, ryby, seler
Cukinia gotowana (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ryż z jabłkami (250g)	
Półdewica drobiowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Arbuz-posiłek nocny (350)	

**Wartość energetyczna: 2088 kcal**  
**Białka: 89,25 g**  
**Tłuszcze: 36,3 g**  
**Tłuszcze nasycone: 11,86 g**  
**Węglowodany: 345,07 g**  
**w tym cukry: 120,9 g**  
**Błonnik: 19,55 g**  
**Sód: 2,39 g**

### 27.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (100g)	gluten, mleko
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Suflet mięsny pieczony (90)	gluten, jaja, seler
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z makaronu (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Kielbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (150g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

**Wartość energetyczna: 2484 kcal**  
**Białka: 100,75 g**  
**Tłuszcze: 60,78 g**  
**Tłuszcze nasycone: 16,71 g**  
**Węglowodany: 346,85 g**  
**w tym cukry: 102,24 g**  
**Błonnik: 22,1 g**  
**Sód: 3,19 g**

### 28.06.2026

śniadanie	alergeny
Parówki z szynki (100)	
Twarożek z jogurtem (40g)	mleko
Pomidor (60)	
Ketchup (15)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten, mleko
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kurczak duszony w jarzynach (90)	seler
Surówka wielowarzywna (150)	seler
Ziemniaki gotowane z zieleciną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Pomidor (60g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Kiwi (1szt)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja

**Wartość energetyczna: 2565 kcal**  
**Białka: 111,87 g**  
**Tłuszcze: 95,23 g**  
**Tłuszcze nasycone: 26,41 g**  
**Węglowodany: 292,73 g**  
**w tym cukry: 98,51 g**  
**Błonnik: 27,33 g**  
**Sód: 2,88 g**

### 29.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Pomidor (60)	
Dżem (15g)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa chrzanowo-ziemniaczana (450)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, seler, soja
Zraz drobiowy duszony (90)	gluten, jaja
Sos koperkowy (60)	gluten, mleko
Surówka z marchwi (150)	gluten, jaja, mleko, nasiona sezamu, orzeszki ziemne, soja
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Jaglanka z dynią (200)	mleko
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

**Jadłospis od dnia: 20.06.2026 do dnia: 29.06.2026**

**Zestaw posiłków: P. san. łatwostrawna**

**Wartość energetyczna: 2047 kcal**

**Białka: 99,3 g**

**Tłuszcze: 55,38 g**

**Tłuszcze nasycone: 19,83 g**

**Węglowodany: 330,27 g**

**w tym cukry: 99,91 g**

**Błonnik: 28,48 g**

**Sód: 2,47 g**