

Jadłospis od dnia: 20.06.2026 do dnia: 29.06.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

20.06.2026

śniadanie	alergeny
Twaróg (40)	mleko
Szynka konserwowa (40g)	gluten, soja
Ogórek kiszony (60)	gorczyca
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa kalafiorowa z ziemniakami (450)	gluten, seler, soja
Pierś z kurczaka duszona (60)	
Sos paprykowy (60)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko
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 (120) gluten
Herbata ekspresowa (250ml)
Posiłek nocny: gruszka (1)

Wartość energetyczna: 2310 kcal
Białka: 95,04 g
Tłuszcze: 61,23 g
Tłuszcze nasycone: 18,83 g
Węglowodany: 324,73 g
w tym cukry: 102,72 g
Błonnik: 34,93 g
Sód: 2,7 g

21.06.2026

śniadanie	alergeny
Parówki z cielęciną (90)	gluten
Twarożek z jogurtem (40g)	mleko
Rzodkiew biała (50g)	mleko
Musztarda (15g)	gorczyca
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Pieczeń wieprzowa z pieca (60)	
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Sos tatarski (60g)	gorczyca, jaja, mleko

Pomidor (60)
Rama (1szt)
Pieczywo mieszane (150) gluten
Herbata ekspresowa (250ml)
Drożdżówka z kruszonką (60g) gluten, jaja, mleko
Posiłek nocny: jabłko (1)

Wartość energetyczna: 2569 kcal
Białka: 105,93 g
Tłuszcze: 101,86 g
Tłuszcze nasycone: 30,08 g
Węglowodany: 304,49 g
w tym cukry: 94,28 g
Błonnik: 29,23 g
Sód: 2,71 g

22.06.2026

śniadanie	alergeny
Hummus z ciecierzycy (50)	
Ser żółty (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
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
Surówka z porów II (150)	gorczyca, jaja
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Pieczona pierś z kurczaka (95)	
Salatka z pomidora i cebulki (100)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (95)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2093 kcal
Białka: 118,48 g
Tłuszcze: 69,06 g
Tłuszcze nasycone: 18,87 g
Węglowodany: 282,91 g
w tym cukry: 93,68 g
Błonnik: 29,1 g
Sód: 2,68 g

23.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta jajeczna (50)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa prowansalska z kaszą jaglaną (450)	dwutlenek siarki i siarczany, seler
Bitki wieprzowe duszone (60)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten
Surówka z kapusty pekińskiej II (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Pasztet drobiowy domowy (60)	gluten, jaja
Twaróg (40)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Arbuz-posiłek nocny (350)	

Wartość energetyczna: 2258 kcal
Białka: 108,29 g
Tłuszcze: 76,38 g
Tłuszcze nasycone: 17,26 g
Węglowodany: 290,21 g
w tym cukry: 104,09 g
Błonnik: 22,17 g
Sód: 1,72 g

24.06.2026

śniadanie	alergeny
Twarożek z jogurtem (40g)	mleko
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Papryka świeża (50)	
Rama (1)	
Powidła śliwkowe (15g)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa jarzynowa (450)	gluten, seler, soja
Klopsik duszony (90)	gluten, jaja
Sos z suszonych pomidorów (60)	gluten, mleko
Surówka z białej rzodkwi (150)	gorczyca, jaja, mleko
Kasza gryczana (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Szynka "bianka" (40)	
Pomidor (60)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Śledzie w pomidorach (90)	dwutlenek siarki i siarczany, ryby
Brzoskwinia - posiłek nocny (1)	

Wartość energetyczna: 2241 kcal
Białka: 108,1 g
Tłuszcze: 71,45 g
Tłuszcze nasycone: 21,02 g
Węglowodany: 309,33 g
w tym cukry: 95,19 g
Błonnik: 28,54 g
Sód: 3,14 g

Jadłospis od dnia: 20.06.2026 do dnia: 29.06.2026

Zestaw posiłków: P. san. podstawowa

25.06.2026

śniadanie	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Papryka świeża (50)	
Marmolada (15)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Krupnik (450)	gluten, seler, soja
Kurczak pieczony (90)	
Mizeria (150)	mleko
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z brokułem, ciecierzycą, słonecznikiem i czerwoną cebulką (120)	gorczyca, jaja, mleko
Szynka z indyka (40)	seler, soja
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (100)	gluten
Herbata ekspresowa (250)	
Posiłek nocny: gruszka (1)	

Wartość energetyczna: 2329 kcal

Białka: 112,23 g

Tłuszcze: 76,08 g

Tłuszcze nasycone: 19,6 g

Węglowodany: 336,65 g

w tym cukry: 95,08 g

Błonnik: 29,8 g

Sód: 2,54 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
Kawa mleczna (250)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa z dyni z zacierką (450)	gluten, jaja, seler, soja
Ryba smażona (90)	gluten, ryby
Surówka z kapusty kiszonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Ryż z jabłkami (250)	
Polędwica drobiowa (40)	gluten
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120g)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Arbuz-posiłek nocny (350)	

Wartość energetyczna: 2068 kcal

Białka: 81,28 g

Tłuszcze: 42,28 g

Tłuszcze nasycone: 11,74 g

Węglowodany: 346,46 g

w tym cukry: 118,08 g

Błonnik: 22,36 g

Sód: 2,89 g

27.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z fasolki szparagowej (50)	mleko
Szynka pieprzowa (40)	soja
Pomidor (60)	
Marmolada (15g)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Kawa mleczna (250ml)	gluten, mleko
obiad	alergeny
Zupa ogórkowa z ryżem (450)	gluten, gorczyca, seler, soja
Kotlet pożarski smażony (90)	gluten, jaja
Ćwikła (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150)	
Woda z cytryną (250)	
kolacja	alergeny
Salatka z makaronu (200)	gluten, gorczyca, jaja, mleko, soja
Kiełbasa krakowska (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: nektarynka (1)	

Wartość energetyczna: 2396 kcal

Białka: 95,88 g

Tłuszcze: 72,9 g

Tłuszcze nasycone: 16,27 g

Węglowodany: 340,38 g

w tym cukry: 100,08 g

Błonnik: 23,15 g

Sód: 3,87 g

28.06.2026

śniadanie	alergeny
Parówki z szynki (100)	
Twarożek z jogurtem (40g)	mleko
Ogórek zielony (60)	
Musztarda (15g)	gorczyca
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Kakao (250)	mleko
obiad	alergeny
Rosół z makaronem (450ml)	gluten, seler
Kotlet schabowy smażony (90g)	gluten, jaja, mleko
Salatka z kapusty czerwonej (150)	
Ziemniaki gotowane z zieleniną (150g)	
Kompot (250ml)	
kolacja	alergeny
Jajko gotowane (1)	jaja
Szynka drobiowa (40)	gluten, mleko
Dip ogórkowy (60)	gorczyca, jaja, mleko
Pomidor (60)	
Rama (1szt)	
Pieczywo mieszane (80)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Ciasto marchewkowe (60)	gluten, jaja
Posiłek nocny: kiwi (1)	

Wartość energetyczna: 2619 kcal

Białka: 111,25 g

Tłuszcze: 99,16 g

Tłuszcze nasycone: 24,72 g

Węglowodany: 292,54 g

w tym cukry: 91,73 g

Błonnik: 25,66 g

Sód: 3,3 g

29.06.2026

śniadanie	alergeny
Pasta z ryby gotowanej (40)	dwutlenek siarki i siarczany, mleko, ryby
Szynka łopatkowa (40)	gluten
Ogórek zielony (60)	
Rama (1)	
Dżem (15g)	
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
Surówka z porów (150)	gorczyca
Sos pieczarkowy (60)	gluten, mleko
Kasza jęczmienna (150g)	gluten
Kompot (250)	
kolacja	alergeny
Leczo z cukini (200)	dwutlenek siarki i siarczany, gluten, mleko, soja
Szynka "bianka" (40)	
Rama (1)	
Pieczywo mieszane (120)	gluten
Herbata ekspresowa (250ml)	
Posiłek nocny: jabłko (1)	

Wartość energetyczna: 2119 kcal

Białka: 96,01 g

Tłuszcze: 70,56 g

Tłuszcze nasycone: 19,98 g

Węglowodany: 290,18 g

w tym cukry: 94,58 g

Błonnik: 25,51 g

Sód: 2,99 g