

JADŁOSPIS

11.06.2026 r. – 21.06.2026 r.

11.06.

Śniadanie

Kasza manna na mleku z bananem + inka z mlekiem

Banan 120g; Kasza manna 40g; Orzechy nerkowca 40g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Mleko 2% tłuszczu 400ml

Alergeny: Alergeny: mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; orzechy nerkowce i produkty pochodne; zboża zawierające gluten i produkty pochodne

Obiad

Kapuśniak z młodej kapusty 400 ml

Kotlety z kurczaka z ziemniakami i surówką + woda

Jaja kurze, całe 50g; Mięso z piersi kurczaka 150g; Jabłko 75g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50g; Marchew 40g; Otręby pszenne 16g; Majeranek, suszony 0,1g; Pieprz czarny 0,1g; Tymianek, suszony 0,1g; Sól biała 0,2 g; Ziemniaki 350g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne, seler i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Kolacja

Kanapki z szynką, serkiem i warzywami + jogurt + herbata

Serek typu "Fromage", naturalny 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Pomidor 50g; Rzodkiewka 50g; Sałata 5g; Szynka z indyka 30g; Jogurt typu islandzkiego, z truskawkami Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2103 kcal. Białko ogółem 111.57 g. Tłuszcz 69.80 g. Węglowodany ogółem 271.62 g. Sód 2072.58 mg. Sól 3.00 g. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 20.94 g

12.06.

Śniadanie

Owsianka z dżemem + inka z mlekiem

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 50g; Jogurt naturalny, skyr 150g; Orzechy nerkowca 10g; Płatki owsiane górskie 100g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Mleko 2% tłuszczu; 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; orzechy nerkowca i produkty pochodne

Obiad

Zupa pomidorowa 400 ml

Wątróbka drobiowa z warzywami + woda

Wątróbka kurczaka 200g; Cebula 20g; Fasola szparagowa 80g; Koper ogrodowy 8g; Marchew 20g; Oliwa z oliwek 20ml; Sól biała 0,1g; Ziemniaki 350g

Alergeny: seler i produkty pochodne

Kolacja

Salatka jarzynowa + kanapka z szynką i warzywami

Chleb graham, pszenno-żytni 60g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 50g; Majonez 10g; Marchew 30g, Ogórki konserwowe 15g; Pietruszka, korzeń 20g; Por 10g; Pieprz czarny 0,2 g; Szynka z piersi kurczaka 30g; Groszek konserwowy; Ziemniaki 60g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2333 kcal; Białko ogółem 108.59 g; Tłuszcz 84.69 g; Węglowodany ogółem 298.27 g; Sód 1851.26 mg; Sól 3.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 19.05 g.

13.06.

Śniadanie

Twarożek z papryką i szczypiorkiem + herbata

Dynia, pestki, łuskane 20g; Szczypiorek 10g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g;
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 40g; Ogórek 15g; Papryka czerwona 80g; Pietruszka,
liście 10g; Pieprz czarny 0,1g; Rozpuszczalna kawa zbożowa – Inka 3g;
Rzodkiewka 30g; Ser twarogowy, chudy 80g; Herbata ziołowa, rumianek 250ml;
Masło 5g; Mleko 2% tłuszczu 70ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Obiad

Barszcz ukraiński 400 ml

Kurczak w panierce z płatków kukurydzianych z sosem, ziemniakami i fasolką

Jaja kurze, całe 51g; Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 150g; Fasolka szparagowa
80g; Czosnek 0,1 g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; Musztarda 5g; Oliwa z
oliwek 15ml; Płatki kukurydziane 10g; Pomidor koktajlowy 100g; Pieprz czarny
0,1g; Sól biała 0,2g; Ziemniaki 350g; Papryka słodka, mielona 0,1g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza;
seler i produkty pochodne; gorczyca i produkty pochodne

Kolacja

Bigos + pieczywo + owoc + herbata

Cebula 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 70g; Kapusta biała 100g; Kiwi 150g;
Marchew 20g; Mąka ziemniaczana 10g; Oliwa z oliwek 10ml; Przecier
pomidorowy 20g; Liść laurowy, suszony 1g; Herbata ziołowa, rumianek 250ml;
Masło 5g; Koper, świeży 5g; Gałka muszkatołowa 0,1g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2144 kcal; Białko ogółem 108.59 g; Tłuszcz 71.20 g; Węglowodany ogółem
275.34 g; Sód 1964.03 mg; Sól 2.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.36 g

14.06.

Śniadanie

Owsianka z owocem + kanapki z szynką + inka z mlekiem

Dynia, pestki, łuskane 10g; Chleb graham, pszenno-żytni 60g; Kiwi 150g; Ogórek 80g; Płatki owsiane górskie 70g; Szynka z indyka 30g; Masło 5g; Sałata zielona, liście 10g; Mleko 2% tłuszczu 160ml.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Obiad

Zupa kalafiorowa 400 ml

Bitki z karczku z ziemniakami i surówką - 1 porcja

Mąka pszenna, typ 550 15g; Cebula 30g; Olej rzepakowy 5ml; Pieprz czarny szczypta 0,1g; Sól biała 0,1g; Surówka coleslaw, gotowa 80g; Wieprzowina karkówka 120g; Ziemniaki 350g

Alergeny: seler i produkty pochodne; zboża zawierające gluten i produkty pochodne

Kolacja

Leczo z mięsem mielonym i cukinią + pieczywo

Cebula 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Cukinia 100g; Koncentrat pomidorowy 30% 10g; Oliwa z oliwek 5ml; Papryka czerwona 80g; Pomidor 80g; Majeranek, suszony 0,1g; Sól biała 0,1g; Masło 5g; Kurczak, mięso mielone 100g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2255 kcal; Białko ogółem 115.44 g; Tłuszcz 81.04 g; Węglowodany ogółem 276.60 g; Sód 1715.35 mg; Sól 2.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.30 g

15.06.

Śniadanie

Jajecznica z warzywami + pieczywo + inka z mlekiem

jaja kurze, całe 100g; cebula 20g, chleb graham, pszenno-żytni 90g; masło extra 10g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50ml, oliwa z oliwek 10 ml; pomidor 60g, rozpuszczalna kawa zbożowa Inka 3g

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne w tym laktoza

Obiad

Zupa kalafiorowo- brokułowa 400 ml

Gulasz z kaszą jaglaną i surówką z kapusty

mąka pszenna, typ 500 -15g, cukier 1g; kapusta czerwona 80g; kasza jaglana 100g; olej rzepakowy 10ml; sól biała 0,5 g; wieprzowina, szynka surowa 150g; woda niegazowana - 250ml

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne w tym laktoza

Kolacja

Kanapki z serkiem, szynką i warzywami + jogurt + owoc + herbata

serek typu "Fromage", naturalny, 20g; chleb graham, pszenno-żytni 90g; herbata malinowa 250 ml; kiwi 150g; ogórek 80g; szynka z indyka 30g; jogurt naturalny - Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Wartość energetyczna 2135 kcal. Białko ogółem 115.40 g. Tłuszcz 71.61 g. Węglowodany ogółem 260.69 g. Sód 1796.84 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.04 g.

17.06.

Śniadanie

Kasza manna z sokiem malinowym i cynamonem + kanapka z szynką + inka z mlekiem

chleb graham, pszenno-żytni 30g; kasza manna 50g; pomidor 50g; cynamon, mielony 1g; rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; szynka z indyka 15g; masło ekstra 5g; sałata zielona, liście 5g; mleko 2% tłuszczu 350ml; sok malinowy, koncentrat 20ml

Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml

Pieczone pulpety drobiowe z ziemniakami i mizerią + woda

jaja kurcze, całe 25g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100g; kasza jaglana 30g; marchew 20g; ogórek 100g; oliwa z oliwek 20ml; pietruszka, liście 10g; pieprz 0,2 g; sól biała 0,5 g; woda niegazowana 250ml; kurczak, mięso mielone 200g; ziemniaki 350g

Alergeny: seler i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza

Kolacja

Pasta z makreli z pieczywem + jogurt + herbata

cebula czerwona 20g, szczypiorek 5g; chleb graham, pszenno-żytni 90g; herbata malinowa 250 ml; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 30g; makrela, wędzona 30g; masło ekstra 5g; papryka czerwona 50g; pieprz czarny 0,2 g; jogurt typu islandzkiego, waniliowy Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; ryby i produkty pochodne

Wartość energetyczna 2128 kcal. Białko ogółem 114.97 g. Tłuszcz 72.34 g. Węglowodany ogółem. 260.22 g. Sód 1961.09 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 21.83 g

18.06.

Śniadanie

Owsianka z gruszką i cynamonem + inka z mlekiem

gruszka 200g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150g; miód pszczelej 12g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50ml; płatki owsiane górskie 100g; cynamon, mielony 1g, rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g.

Alergeny: zboża zawierające gluten; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza;

Obiad

Zupa warzywna z fasolką 400 ml

Makaron w sosie pomidorowym + woda - 1 porcja

Cebula 20 g; czosnek 1g; makaron pełnoziarnisty, spaghetti 100g; oliwa z oliwek 10ml; pomidory w puszcze 80g, oregano, suszone 1g; wieprzowina, mięso mielone 150g

Kolacja

Kanapki szynką i warzywami + owoc + jogurt + herbata

chleb graham, pszenno-żytni 90g; herbata malinowa 250ml; kiwi - 150g; papryka czerwona 80g; szynka z indyka 60g; masło ekstra 5g; sałata zielona, liście 15g; jogurt naturalny - Skyr 150g

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza. Możliwe dodatkowe alergeny w szynce - zgodnie z etykietą producenta.

Wartość energetyczna 2317 kcal. Białko ogółem 111.83 g. Tłuszcz 74.50 g. Węglowodany ogółem 308.54 g. Sód 1754.56 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 22.67 g

19.06.

Śniadanie

Twarożek z warzywami i pieczywem + inka z mlekiem

Szczypiorek 5g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 80g; Ogórek 40g; Pieprz czarny 0,5 g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Rzodkiewka 30g; Ser twarogowy, chudy 150g; Nasiona słonecznika, łuskane 30g; Sól biała 0,2 g; Masło ekstra 5g; Mleko 2% tłuszczu 50ml

Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Obiad

Rosół 400 ml

Ziemniaki z jajkiem sadzonym i surówką + woda

Jaja kurze, całe 100g; Oliwa z oliwek 10ml; Pieprz czarny 0,2 g; Surówka z buraczków 80g; Woda niegazowana 250ml; Ziemniaki 350g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; seler i produkty pochodne; jaja i produkty pochodne

Kolacja

Ryż na mleku z owocowym sosem + herbata z cytryną

Dynia, pestki, łuskane 30g; Cytryna 15g; Herbata rooibos 250ml; Ksylitol 10g; Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 280ml; Ryż basmati 70g; Truskawki 150g;

Alergeny: mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Wartość energetyczna 2086 kcal. Białko ogółem 108.71 g. Tłuszcz 70.94 g. Węglowodany ogółem 264.84 g. Sód 1705.00 mg. Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.43 g.

20.06.

Śniadanie

Owsianka z bananem + inka z mlekiem

Dynia, pestki, łuskane 30g; Banan 130g; Płatki owsiane górskie 120g;

Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka 3g; Mleko 2% tłuszczu 350ml

Alergeny: mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Obiad

Zupa krem z zielonego groszku 400 ml

Dorsz z ziemniakami i surówką z marchwi

Oliwa z oliwek 10ml; Pieprz czarny 0,2 g; Sól biała 0,5 g; Por 10 g; Surówka z marchwi -100g; Woda niegazowana 250ml; Dorsz świeży, filety bez skóry 150g;

Sok z cytryny 10ml; Ziemniaki 350g

Alergeny: ryby i produkty pochodne.

Kolacja

Leczo z pieczywem + herbata

Cebula 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Cukinia 100g; Herbata malinowa

250ml; Kiełbasa toruńska 70g; Oliwa z oliwek 5ml; Papryka czerwona 100g;

Oregano, suszone 0,2g; Pieprz czarny 0,2 g; Passata 80g; Zioła prowansalskie -

0,2g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne. Możliwe dodatkowe alergeny w kiełbasie - zgodnie z etykietą producenta

Wartość energetyczna 2189 kcal. Białko ogółem 109.11 g. Tłuszcz 71.83 g. Węglowodany ogółem 284.91 g. Sód 1916.27 mg; Sól 3.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 18.29 g

21.06.

Śniadanie

Kanapki z serkiem, szynką i warzywami + owoc + inka z mlekiem

Serek typu "Fromage", naturalny 30g; Chleb graham, pszenno-żytni 90g; Jabłko 250g;
Pomidor 80g; Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka 3g; Sałata 15g; Szynka
z indyka 40g; Mleko 2% tłuszczu 50 ml

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne. Możliwe dodatkowe alergeny w szynce - zgodnie z etykietą producenta. Mleko i produkty pochodne, w tym laktoza.

Obiad

Zupa ogórkowa 400 ml

Pieczone udko z ziemniakami marchewką z groszkiem + woda

Marchew z groszkiem, mrożona 150g; Mąka pszenna biała, uniwersalna 7g; Miód
pszczeli 6g; Musztarda 5g; Olej rzepakowy 20ml; Pietruszka, liście 5 g; Pieprz
czarny 0,2 g; Woda niegazowana 250ml; Mięso z ud kurczaka, bez skóry 150g;
Ziemniaki 350g

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne, seler i produkty pochodne; gorczyca i produkty pochodne.

Kolacja

Makaronowa sałatka z pesto, kurczakiem, rukolą i papryką + herbata

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 100g; Dynia, pestki, łuskane 10g; Herbata
malinowa - 1 szklanka 250ml; Makaron, penne 100g; Oliwa z oliwek 10ml;
Papryka czerwona 50g; Pomidor 50g; Rukola 20g; Sos pesto, zielony 20g.

Alergeny: zboża zawierające gluten i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne, w tym laktoza; orzechy i produkty pochodne- zgodnie ze składem pesto.

Wartość energetyczna 2060 kcal. Białko ogółem 104.41 g. Tłuszcz 71.08 g. Węglowodany ogółem 259.43. Sód 1916.27 mg; Sól 3.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 17.18 g