

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Serek twarogowy z natką pietruszki 80g (<i>mleko</i>)
	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	
II śniadanie			Grapefruit 150g	Pomarańcza 150g	
Obiad	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Rosół z makaronem 400ml (<i>gluten pszenny, jaja, seler</i>)	Zupa ryżowa 400ml (<i>seler</i>)
	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka pieczone 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Udko z kurczaka gotowane 120g, sos potrawkowy 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Kasza gryczana 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 100g (<i>mleko</i>)	Marchew gotowana 100g	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 100g (<i>mleko</i>)	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, jabłkiem, czerwoną papryką 100g (<i>mleko</i>)	Marchew gotowana 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Ciasto 100g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Ciasto 100g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Maślanka z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Ciasto 100g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Ciasto 100g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g
	Mix sałat, ogórek kiszony, marchew tarkowana 50g	Mix sałat, pomidor b/skórki, marchew tarkowana 50g	Mix sałat, ogórek kiszony, marchew tarkowana 50g	Mix sałat, ogórek kiszony, marchew tarkowana 50g	Mix sałat, pomidor b/skórki, marchew tarkowana 50g
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)		

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,
1
8
s
t
y
c
z
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z zieleniną 80g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z zieleniną 80g (<i>mleko</i>)
	Sałata, pomidor, szczypior 50g	Sałata, pomidor b/skórki 50g	Sałata, pomidor, szczypior 50g	Sałata, pomidor, szczypior 50g	Sałata, pomidor b/skórki 50g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenny, mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Banan 150g	
Obiad	Krem z soczewicy z grzankami 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<i>seler</i>)	Krem z soczewicy z grzankami 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Krem z soczewicy z grzankami 400ml (<i>gluten pszenny, mleko, seler</i>)	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (<i>seler</i>)
			Filet z kurczaka pieczony 100g, sos z warzywami 80ml (<i>seler</i>)		
	Makaron z twarogiem i owocami 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron z twarogiem i owocami 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron pełnoziarnisty 200g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Naleśniki z twarogiem i owocami 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Makaron z twarogiem i owocami 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Surówka z białej kapusty 100g	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Mus owocowy 150g	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Wędlina drobiowa 50g	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)
	Sałata, papryka świeża 50g	Sałata, pomidor b/skórki 50g	Sałata, papryka świeża 50g	Sałata, papryka świeża 50g	Sałata, pomidor b/skórki 50g
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)		

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
I Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten pszenney, mleko, soja</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenney</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g
	Mix sałat, rzodkiewka, pomidor 50g	Sałata, pomidor b/skórki 50g	Mix sałat, rzodkiewka, pomidor 50g	Mix sałat, rzodkiewka, pomidor 50g	Sałata, pomidor b/skórki 50g
	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)			Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie		Jabłko 150g		Jabłko 150g	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)
	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Nugetsy z kurczaka 100g (<i>gluten pszenney, jaja, mleko</i>)	Szynka wieprzowa duszona 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszenney, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Sałotka z buraczków 100g	Sałotka z buraczków 100g	Sałotka z buraczków z cebulą 150g	Sałotka z buraczków 100g	Sałotka z buraczków 100g
Kompot 250ml			Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Serek ziarnisty 80g (<i>mleko</i>)
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Miód 25g
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną i papryką świeżą (<i>chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g</i>)				

w
t
o
r
e
k
,

2
0

s
t
y
c
z
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Twarożek z zieleciną 80g (<i>mleko</i>) Sałata, rzodkiew, szczypiorek 50g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>) Dżem 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Twarożek z zieleciną 80g (<i>mleko</i>) Sałata, rzodkiew, szczypiorek 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>) Dżem 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>) Dżem 25g Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Gruszka 150g	
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (<i>seler</i>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>) Surówka z marchewki -drobno starta 100g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>) Surówka z marchewki -drobno starta 100g Kompot 250ml	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (<i>seler</i>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>) Surówka z marchewki -drobno starta 100g Kompot b/c 250ml	Kapuśniak z ziemniakami 400ml (<i>seler</i>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>) Surówka z marchewki -drobno starta 100g Kompot 250ml	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>) Surówka z marchewki -drobno starta 100g Kompot 250ml
Podwieczorek			Sok pomidorowy 150ml	Sałatka owocowa 150g (<i>mleko</i>)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Paszтет pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>) Pomidor 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Paszтет pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>) Pomidor 50g b/skórki	Herbata b/c 250ml Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Paszтет pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>) Pomidor 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>) Masło 10g (<i>mleko</i>) Paszтет pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>) Pomidor 50g	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>) Masło roślinne 10g Paszтет pieczony wieprzowy 50g (<i>gluten pszenny, jaja</i>) Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)		

ś
r
o
d
a
,
2
1
s
t
y
c
z
n
i
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenny</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Wędlina wieprzowa 50g	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Wędlina wieprzowa 50g
	Mix sałat, papryka świeża 50g	Mix sałat, pomidor 50g b/skórki	Mix sałat, papryka świeża 50g	Mix sałat, papryka świeża 50g	Mix sałat, pomidor 50g b/skórki
	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Maślanka z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Mandarynka 150g	
Obiad	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa buraczkowa z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)
	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)	Klopsik wieprzowy gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenny, jaja, mleko, seler</i>)
	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)
	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Brokuł gotowany 100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Brokuł gotowany 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Budyń czekoladowy 150ml (<i>mleko</i>)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g
	Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)	Sałatka jarzynowa 100g (<i>jaja, mleko, seler</i>)
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)		

c
z
w
a
r
t
e
k
,
2
2
s
t
y
c
z
n
i
a
2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)
	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Jabłko 150g	
Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)
	Filet rybny panierowany smażony 100g (<i>gluten pszenney, jaja, ryby</i>)	Filet rybny pieczony 100g (<i>ryby</i>), sos orientalny łagodny 80ml (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Filet rybny pieczony 100g (<i>ryby</i>), sos orientalny łagodny 80ml (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Paluszki rybne smażone 100g (<i>gluten pszenney, jaja, ryby</i>)	Filet rybny pieczony 100g (<i>ryby</i>), sos orientalny łagodny 80ml (<i>gluten pszenney, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Surówka z kapusty kiszonej 100g	Marchewka gotowana 100g	Surówka z kapusty kiszonej 100g	Surówka z kapusty kiszonej 100g	Marchewka gotowana 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Kisiel owocowy 150ml	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasta z białej fasoli z cebulką 80g	Pasta twarogowa 80g (<i>mleko</i>)	Pasta z białej fasoli z cebulką 80g	Pasta twarogowa 80g (<i>mleko</i>)	Pasta twarogowa 80g (<i>mleko</i>)
	Sałata, ogórek kiszony 50g	Powidła śliwkowe 25g	Sałata, ogórek kiszony 50g	Powidła śliwkowe 25g	Powidła śliwkowe 25g
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenney</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)		

P
i
ą
t
e
k
,

2
3

s
t
y
c
z
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten pszenney, mleko, soja</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenney</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g
	Sałata, rzodkiewka 50g	Sałata, pomidor 50g b/skórki	Sałata, rzodkiewka 50g	Sałata, rzodkiewka 50g	Sałata, pomidor 50g b/skórki
	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)			Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie		Jabłko 150g		Banan 150g	
Obiad	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 400ml (<i>seler</i>)	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa jarzynowa dieta z ziemniakami 400ml (<i>seler</i>)
	Sos mięsny z kurczakiem 150g (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Sos mięsny z kurczakiem 150g (<i>gluten pszenney, seler</i>)
	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż na sypko 200g	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż na sypko 200g
	Surówka z kapusty czerwonej 100g	Brokuł parowany 100g	Surówka z kapusty czerwonej 100g	Surówka z kapusty czerwonej 100g	Brokuł parowany 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Deser z kaszy manny z sokiem malinowym 150ml (<i>gluten pszenney, mleko</i>)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Jajko z szynką w galarecie 100g (<i>jaja, seler</i>)	Jajko z szynką w galarecie 100g (<i>jaja, seler</i>)	Jajko z szynką w galarecie 100g (<i>jaja, seler</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Szynka w galarecie 100g (<i>seler</i>)
	Sałata 20g, Sos chrzanowy 30g	Sałata, pomidor 50g b/skórki	Sałata 20g, Sos chrzanowy 30g	Sałata, pomidor 50g	Sałata, pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenney</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)		

s
o
b
o
t
a
,
2
4
s
t
y
c
z
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten pszeniczny, mleko, soja</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszeniczny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb pszeniczny 120g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszeniczny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb pszeniczny 120g (<i>gluten pszeniczny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Serek twarogowy 80g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Serek twarogowy 80g (<i>mleko</i>)	Serek twarogowy 80g (<i>mleko</i>)
	Sałata, papryka, szczypiorek 50g	Dżem 25g	Sałata, papryka, szczypiorek 50g	Dżem 25g	Dżem 25g
	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)			Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Pomarańcza 150g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko, seler</i>)	Pomidorowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko, seler</i>)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400ml (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko, seler</i>)	Pomidorowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko, seler</i>)	Pomidorowa z makaronem 400ml (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko, seler</i>)
	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszeniczny, seler</i>)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszeniczny, seler</i>)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszeniczny, seler</i>)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszeniczny, seler</i>)	Roladka z szynki wieprzowej z nadzieniem brokułowym 100g, sos własny 80ml (<i>gluten pszeniczny, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Kasza gryczana 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Buraczki z jabłkiem 100g	Buraczki z jabłkiem 100g	Buraczki z cebulą 100g	Buraczki z jabłkiem 100g	Buraczki z jabłkiem 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek	Ciasto 100g (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko</i>)	Ciasto 100g (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko</i>)	Sok pomidorowy 150ml	Ciasto 100g (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko</i>)	Ciasto 100g (<i>gluten pszeniczny, jaja, mleko</i>)
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszeniczny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb pszeniczny 120g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszeniczny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszeniczny</i>)	Chleb pszeniczny 120g (<i>gluten pszeniczny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i rzodkiewką (<i>chleb razowy 30g (gluten pszeniczny), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g</i>)		

n
i
e
d
z
i
e
l
a
,
2
5

s
t
y
c
z
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasztet pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenney, jaja</i>)	Pasztet pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenney, jaja</i>)	Pasztet pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenney, jaja</i>)	Pasztet pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenney, jaja</i>)	Pasztet pieczony drobiowy 50g (<i>gluten pszenney, jaja</i>)
	Mix sałat, pomidor, marchew tarkowana 50g	Mix sałat, pomidor b/skórki, marchew tarkowana 50g	Mix sałat, pomidor, marchew tarkowana 50g	Mix sałat, pomidor, marchew tarkowana 50g	Mix sałat, pomidor b/skórki, marchew tarkowana 50g
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenney, mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenney, mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenney, mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (<i>gluten pszenney, mleko</i>)
II śniadanie			Grapefruit 150g	Gruszka 150g	
Obiad	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i>)	Zupa koperkowa z klopsikami 400ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i>)
	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż na sypko 200g	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż brązowy na sypko 200g	Ryż na sypko 200g
	Mus z jabłek 150g	Mus z jabłek 150g	Filet z kurczaka gotowany 100g, sos pomidorowy 80ml (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Mus z jabłek 150g	Mus z jabłek 150g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Surówka z białej kapusty 100g	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Pasta jajeczna z zieleciną 80g (<i>jaja, mleko</i>)	Wędlina drobiowa 50g
	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki	Pomidor 50g	Pomidor 50g	Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenney</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)		

P
o
n
i
e
d
z
i
a
ł
e
k
,
2
6

s
t
y
c
z
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenny</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)
	Sałata, rzodkiew 50g	Sałata, pomidor 50g b/skórki	Sałata, rzodkiew 50g	Sałata, rzodkiew 50g	Sałata, pomidor 50g b/skórki
Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Jabłko 150g	
Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ryżowa 400ml (<i>seler</i>)	Zupa kalafiorowa z ryżem brązowym 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa kalafiorowa z ryżem 400ml (<i>mleko, seler</i>)	Zupa ryżowa 400ml (<i>seler</i>)
	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Filet z kurczaka parowany 100g, sos z warzywami 80ml (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Marchewka z jabłkiem drobno starta 100g	Marchewka z jabłkiem drobno starta 100g	Marchewka z jabłkiem drobno starta 100g	Marchewka z jabłkiem drobno starta 100g	Marchewka z jabłkiem drobno starta 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Budyń 150ml (<i>mleko</i>)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)	Wędlina drobiowa 50g	Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 100g (<i>seler</i>)
	Sałata, pomidor 50g	Sałata, pomidor 50g b/skórki	Sałata, pomidor 50g	Sałata, pomidor 50g	Sałata, pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i rzodkiewką (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g)		

w
t
o
r
e
k
,
2
7

s
t
y
c
z
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g	Wędlina wieprzowa 50g
	Sałata, brokuł, pomidor 50g	Sałata, brokuł, pomidor 50g b/skórki	Sałata, brokuł, pomidor 50g	Sałata, brokuł, pomidor 50g	Sałata, brokuł, pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300ml (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Jabłko 150g	Banan 150g	
Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)	Zupa ziemniaczana 400ml (<i>seler</i>)
s t y c z n i a	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)	Sos boloński z mięsem wieprzowym 150g (<i>gluten pszenny, seler</i>)
	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Makaron spaghetti 200g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)	Makaron spaghetti 200g (<i>gluten pszenny, jaja</i>)
	Surówka z kapusty pekińskiej 100g (<i>mleko</i>)	Jarzyńska gotowana 100g (<i>seler</i>)	Surówka z kapusty pekińskiej 100g (<i>mleko</i>)	Surówka z kapusty pekińskiej 100g (<i>mleko</i>)	Jarzyńska gotowana 100g (<i>seler</i>)
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
	Podwieczorek			Kefir ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Kisiel 150ml
2 0 2 6	Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)		Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Placuszki pancakes z dżemem 200g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Hummus 80g (<i>sezam</i>)	Wędlina drobiowa 50g	Hummus 80g (<i>sezam</i>)		Wędlina drobiowa 50g
	Ogórek kiszony 50g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 50g		Pomidor 50g b/skórki
Posiłek nocny	Kanaпка z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)				

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten pszenney, mleko, soja</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenney</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Twarożek z natką pietruszki 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek z natką pietruszki 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Twarożek na słodko 80g (<i>mleko</i>)
	Mix sałat, papryka, szczypior 50g	Powidła śliwkowe 25g	Mix sałat, papryka, szczypior 50g	Powidła śliwkowe 25g	Powidła śliwkowe 25g
	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)		Jogurt naturalny 150g (<i>mleko</i>)	
II śniadanie			Jogurt naturalny z koperkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Mandarynka 150g	
Obiad	Krupnik jęczmienny 400ml (<i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i>)	Krupnik jęczmienny 400ml (<i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i>)	Krupnik jęczmienny 400ml (<i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i>)	Krupnik jęczmienny 400ml (<i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i>)	Krupnik jęczmienny 400ml (<i>gluten jęczmienny, mleko, seler</i>)
	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i>)	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i>)	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i>)	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i>)	Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony 100g, sos koperkowy 80ml (<i>gluten pszenney, jaja, mleko, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Marchewka gotowana 100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Marchewka gotowana 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Surówka z kapusty czerwonej 150g	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g
	Sałatka z pieczonych buraków z dressingiem dieta 100g	Sałatka z pieczonych buraków z dressingiem dieta 100g	Sałatka z pieczonych buraków z dressingiem dieta 100g	Sałatka z pieczonych buraków z dressingiem dieta 100g	Sałatka z pieczonych buraków z dressingiem dieta 100g
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i rzodkiewką (<i>chleb razowy 30g (gluten pszenney), masło 5g (mleko), wędlina wieprzowa 20g, rzodkiewka 30g</i>)		

c
z
w
a
r
t
e
k
,
2
9
s
t
y
c
z
n
i
a

2
0
2
6

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa b/c 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml	Herbata owocowa z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Ser żółty 50g (<i>mleko</i>)	Serek ziarnisty z koperkiem 80g (<i>mleko</i>)
	Ogórek kiszony 40g	Pomidor 50g b/skórki	Ogórek kiszony 40g	Ogórek kiszony 40g	Pomidor 50g b/skórki
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)		Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 300ml (<i>mleko</i>)
II śniadanie			Grapefruit 150g	Jabłko 150g	
Obiad	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)	Rosolnik 400ml (<i>seler</i>)
s t y c z n i a	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (<i>gluten pszenny, ryby, seler</i>)	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (<i>gluten pszenny, ryby, seler</i>)	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (<i>gluten pszenny, ryby, seler</i>)	Paluszki rybne smażone 100g (<i>gluten pszenny, jaja, ryby</i>)	Filet rybny pieczony 100g, sos grecki 80ml (<i>gluten pszenny, ryby, seler</i>)
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Surówka z kapusty kiszonej 100g	Brokuł gotowany 100g	Surówka z kapusty kiszonej 100g	Surówka z kapusty kiszonej 100g	Brokuł gotowany 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
	Podwieczorek			Maślanka ze szczypiorkiem 150ml (<i>mleko</i>)	Buteczka cynamonowa 60g (<i>gluten pszenny, jaja, mleko</i>)
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
2 0 2 6	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenny, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenny</i>)	Chleb pszenny 120g (<i>gluten pszenny</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Jajko gotowane 100g (<i>jaja</i>)	Ser twarogowy 80g (<i>mleko</i>)
	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g b/skórki	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Sos jogurtowy 30g (<i>mleko</i>), Pomidor 50g	Powidła śliwkowe 25g
	Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i papryką świeżą (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenny</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina drobiowa 20g, papryka 30g)	

Jadłospis dla Szpitala w Pieszku 18-31 STYCZEŃ 2026r

Posiłek	Dieta podstawowa	Dieta łatwo strawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta dziecięca podstawowa	Dieta łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)	Herbata b/c 250ml	Kakao z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten pszenney, mleko, soja</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250ml (<i>gluten żytni, gluten jęczmienny, mleko</i>)
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Bułka pszenna 60g (<i>gluten pszenney</i>) + chleb razowy 60g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g	Wędlina drobiowa 50g
	Mix sałat, papryka świeża 50g	Pomidor 50g /skórki	Mix sałat, papryka świeża 50g	Mix sałat, papryka świeża 50g	Pomidor 50g /skórki
Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)			Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	
II śniadanie			Jogurt naturalny z natką pietruszki 150ml (<i>mleko</i>)	Gruszka 150g	
Obiad	Krem z warzyw z grzankami 400ml (<i>gluten pszenney, mleko, seler</i>)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (<i>gluten pszenney, mleko, seler</i>)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (<i>gluten pszenney, mleko, seler</i>)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (<i>gluten pszenney, mleko, seler</i>)	Krem z warzyw z grzankami 400ml (<i>gluten pszenney, mleko, seler</i>)
	Gulasz wieprzowy 120g (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Gulasz wieprzowy 120g (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Gulasz wieprzowy 120g (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Gulasz wieprzowy 120g (<i>gluten pszenney, seler</i>)	Gulasz wieprzowy 120g (<i>gluten pszenney, seler</i>)
	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)	Kasza jęczmienna perłowa 200g (<i>gluten jęczmienny</i>)
	Sałatka z buraka i jabłka 100g	Sałatka z buraka i jabłka 100g	Sałatka z buraka i chrzanu 100g	Sałatka z buraka i jabłka 100g	Sałatka z buraka i jabłka 100g
	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot b/c 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml
Podwieczorek			Sok warzywny 150ml (<i>seler</i>)	Jogurt owocowy 150g (<i>mleko</i>)	
Kolacja	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata b/c 250ml	Herbata z cukrem 250ml	Herbata z cukrem 250ml
	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb razowy 120g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb zwykły 70g (<i>gluten pszenney, gluten żytni</i>) + chleb razowy 50g (<i>gluten pszenney</i>)	Chleb pszenney 120g (<i>gluten pszenney</i>)
	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło 10g (<i>mleko</i>)	Masło roślinne 10g
	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Pasta z ciecierzycy 80g	Pasta twarogowa na słodko 80g (<i>mleko</i>)	Pasta twarogowa na słodko 80g (<i>mleko</i>)
	Sałata, rzodkiewka, szczypior 50g	Dżem 25g	Sałata, rzodkiewka, szczypior 50g	Dżem 25g	Dżem 25g
Posiłek nocny			Kanapka z wędliną i ogórkiem zielonym (chleb razowy 30g (<i>gluten pszenney</i>), masło 5g (<i>mleko</i>), wędlina wieprzowa 20g, ogórek zielony 30g)		

s
o
b
o
t
a
,
3
1
s
t
y
c
z
n
i
a

2
0
2
6