

Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DIETA BOGATORESZTKOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczerek.	Kolacja	Kolacja nocna
15.03.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt); Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie koperkowym/1,3,7/ G (80/120g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z selera, marchwi i jabłka/9/(100g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Granola orzechowa (płatki owsiane, orzechy włoskie, słonecznik, cynamon) /1,8/(40g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Rzodkiew (80g) Herbata G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(70g)
16.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynekowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,3,7,9/ G (350g) Leczo drobiowe z cukinią/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Kalafior G (100g) Kompot G (250g)	Sałatka z pełnoziarnistym makaronem z szynką, suszonymi pomidorami, rukolą, serem mozzarella/1,3,7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (50g) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)
17.03.2026 WTOREK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Ryba z pieca w panierce/1,4/ P <i>Miruna</i> (90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi (100g) Kompot G (250g)	Naleśniki orkiszowe z twarogiem i musem z malin z płatkami migdałów/1,3,7,8/ S (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynekowa z indyka (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany/7/(1szt)

LEGENDA : LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki
SPOSÓB OBRÓBKII TERMICZNEJ: **G** -gotowanie **P** – pieczenie **S** – smażenie **D** - duszenie

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DIETA BOGATORESZTKOWA

18.03.2026 ŚRODA	Serek wiejski/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ G (100g) Ogórek kiszony (100g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczarkowym i szpinakiem/1,7/ S,D (70g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) Kompot G (250g)	Skyrnik z jagodami bez cukru / 1,3,7/ P (100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, oliwkami czarnymi, uprażonym słonecznikiem i ogórkiem konserwowym/7/(100g)
19.03.2026 CZWARTEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g); Serek topiony lactima/7/(szt.1) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Gulasz wołowy/1/ D (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/(100g) Kompot G (250g)	Placuszki z mąki orkiszowej na maślanec z kawałkami gorzkiej czekolady bez cukru/1,3,7/ S (100g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ryby wędzonej i twarogu/4,7/ <i>Makrela wędzona</i> (100g) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (50g) Pomidor (100g)
20.03.2026 PIĄTEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Szynka drobiowa (50g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Śledź po łowicku/3,4,7/ (100/120g) Ziemniaki G (200g) Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Bułka razowa/1/ (1szt) Pasta z groszku zielonego z dodatkiem masła, czosnku, soku z cytryny/7/ (50g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek wiejski/7/(1szt) Pomidorki koktajlowe (100g)

LEGENDA : LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki
SPOSÓB OBRÓBKII TERMICZNEJ: **G** -gotowanie **P** – pieczenie **S** – smażenie **D** - duszenie

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DIETA BOGATORESZTKOWA

21.03.2026 SOBOTA	Chleb razowy1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy z pieczarkami, papryką i cukinią/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot G (250g)	Koktajl truskawkowy bez cukru/7/(250g)	Chleb pełnoziarnisty1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z czerwonej fasoli1/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Chleb razowy1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Pomidor (100g)
22.03.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek ze szczypiorem/7/(100g) Papryka żółta (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z buraczków i ogórków kiszonych (100g) Kompot G (250g)	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Pestki dyni (10g) Pół pomarańczy (120g)	Chleb pełnoziarnisty1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет pieczony (50g); Serek topiony lactima /7 (1szt.) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
23.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Dietetyczna fasolka po bretońsku z szynką S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Kiwi (1szt) Kompot G (250g)	Pieczywo razowe z twarożkiem orzechowo-cynamonowym bez dodatku cukru/1,7,8/(200g)	Chleb pełnoziarnisty1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g); Serek topiony lactima /7 / (1szt.) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami, koncentratem, uprażonym słonecznikiem i zieleniną/7/(70g)

LEGENDA : LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja / 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki
SPOSÓB OBRÓBKII TERMICZNEJ: **G** -gotowanie **P** – pieczenie **S** – smażenie **D** - duszenie

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 15.03.2026 r. Do 24.03.2026 r.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH, DIETA BOGATORESZTKOWA

24.03.2026 WTOREK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g)	Żurek/1,7,9/ G (350g) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem /1/ S,D (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki (100g)	Bułka razowa/1/ (1szt) Pasta kanapkowa z jaj i awokado z czosnkiem i sokiem z cytryny/3/(50g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Schab faszerowany (50g) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (1szt)	Ryż dziki z pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i ogórkiem kiszonym z sosem majonezowym/3/(100g)
	Herbata G (250g)	Kompot G (250g)		Kawa mleczna/7/ G (250g)	

LEGENDA : LISTA ALERGENÓW: / 1/ - gluten / 2/ - skorupiaki / 3/ - jajka / 4/ - ryby / 5/ - orzeszki ziemne / 6/ - soja
/ 7/ - mleko i produkty pochodne(łącznie z laktozą) / 8/ - orzechy / 9/ - seler / 10/ - gorczyca / 11/ - nasiona sezamu / 12/ - siarczany / 13/ - łubin / 14/ - mięczaki
SPOSÓB OBRÓBKI TERMICZNEJ: **G** -gotowanie **P** – pieczenie **S** – smażenie **D** - duszenie

UWAGA! Jadłospis może ulec zmianie!

UWAGA! Skład surowcowy potraw znajduje się na stronie internetowej w zakładce „Żywnie dla zdrowia”.