



## Jadłospis dekadowy od 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r. DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek. Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
25.03.2026 ŚRODA	Płatki ryżowe na mleku/1,7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Krupnik/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> <b>G</b> (80/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z selera i jabłka <b>G</b> (100g)  Kompot <b>G</b> (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i malin/7/(200g)	Sałatka z jasnym makaronem z kurczakiem i warzywami/1,3/ <b>G</b> (200g)  Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Twarożek z koperkiem/7/(50g) Pomidor (150g)
26.03.2026 CZWARTEK	Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Bułka wrocławska/1/(2szt) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wołowy z marchewką/1/ <b>D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Brokuł <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Galaretką owocową <b>G</b> (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserwowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
27.03.2026 PIĄTEK	Kasza kukur. na ml/1,7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserw. (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g) Herbata <b>G</b> (250g)	Żurek/1,9/ <b>G</b> (350g) Ryba w sosie pomidorowym z cukinią i marchewką /1,4,/ <i>Miruna</i> <b>G</b> (100g/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z marchwi i pietruszki (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ <b>G</b> (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Pomidor (150g)

**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 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r. DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

<b>28.03.2026</b> <b>SOBOTA</b>	Bułka wrocławska/1/(2szt) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ <b>G</b> (350g) Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ <b>D</b> (70g/120g) Kasza jęczmienna/1/ <b>G</b> (200g) Mieszanka królewska <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka wrocławska/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/7/ (50g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (50g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
<b>29.03.2026</b> <b>NIEDZIELA</b>	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Pulpet w sosie gotowanym/1,3/ <b>D</b> (80g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Salatka z jasnego makaronu z szynką, kukurydza, szpinakiem świeżym, serem typu mozzarella, oliwkami z pesto/1,3,7/ <b>G</b> (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa <b>G</b> (100g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Kecup (1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
<b>30.03.2026</b> <b>PONIEDZIAŁEK</b>	Płatki owsiane na ml/1,7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Zupa koperkowa/1,9/ <b>G</b> (350g) Pieczeń z szynki/1/ <b>D</b> (70g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Kefir/1/(1szt) Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną i oliwą/7/(100g) Kiwi (1szt) Roszponka (1/10szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Pomidor (150g)
<b>31.03.2026</b> <b>WTOREK</b>	Zacierka na mleku/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Potrawka ze szpinakiem i marchewką/1,7/ <b>D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Jabłko (160g) Kompot <b>G</b> (250g)	Salatka grecka z oliwkami, czerwoną cebulą i serem typu feta/7/ (150g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Mix sałat (1/10szt)

**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 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r. DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

01.04.2026 ŚRODA	Kasza jaglana na mleku/7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (160g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Kurczak w sosie/1/ <b>D</b> (150g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Marchewka z groszkiem <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Pierogi z truskawkami/1,7/ <b>G</b> (200g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (50g); Serek twarogowy tartare/7/ (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sałatka jarzynowa/3,9,10/ (150g)
02.04.2026 CZWARTEK	Ryż na ml/7/ <b>G</b> (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Rumszyk wołowy w sosie własnym/1/ <b>D</b> (80g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Brokuł <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sałatka Cezar/1,7/(200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)
03.04.2026 WIELKI PIĄTEK	Ryż na mleku /7/ <b>G</b> (350g) Bułka wrocławska/1/(2szt) Masło naturalne/7/(15g) Dżem (20g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,9/ <b>G</b> (350g) Pierogi ruskie/1,7/ <b>G</b> (300-6szt) Surówka z marchewki z oliwą (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Kasza manna z migdałami/1,7/ <b>G</b> (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany /7/(100g) Roszponka (1/10szt) Kiwi (1szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sałatka z makaronem orzo, groszkiem zielonym, serem typu feta, kukurydzą i koperkiem/1,3,7/(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”.**