



**Jadłospis dekadowy od 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r.**

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I BOGATORESZTKOWA**

<b>Data</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja nocna</b>
25.03.2026 ŚRODA	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/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) Śledź po kaszubsku/4,10/ <i>Śledź atlantycki S</i> (100/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Jabłko (160g)  <b>Dzieci:</b> Pierogi z mięsem/1,7/ <b>G</b> (300g) <b>Dzieci:</b> Fasolka szparagowa z marchewką <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i malin bez cukru/7/(200g)	Sałatka z pełnoziarnistym makaronem z kurczakiem i warzywami/1,3/ <b>G</b> (200g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Pasta hummus/11/(1szt) Pomidor (150g)
26.03.2026 CZWARTEK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Strogonow wołowy <b>D</b> (250g) Ryż brązowy <b>G</b> (200g) Brokuł <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka razowa z pastą hummus, rukolą i pomidorkami/1,11/ (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (50g); Rzodkiew (80g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
27.03.2026 PIĄTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserw. (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g) Herbata <b>G</b> (250g)	Żurek/1,9/ <b>G</b> (350g) Ryba z pieca w panierce/1,4/ <b>P</b> <i>Miruna</i> (90g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sałatka tabbouleh z kaszą orkiszową, pomidorem, natką pietruszki, czerwoną cebulą, miętą i sokiem z cytryny/1/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/(100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I BOGATORESZTKOWA**

28.03.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta hummus/11/ (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 razowa/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/7/ (50g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Żywiecka (50g) Ser żółty/7/(40g) Papryka czerwona (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
29.03.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt) Majonez/3/(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 pełnoziarnistego makaronu z szynką, kukurydza, czerwoną fasolą, szpinakiem świeżym, serem typu mozzarella, oliwkami z pesto/1,3,7/ <b>G</b> (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa <b>G</b> (100g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Musztarda/10/(1szt) Ogórek świeży (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
30.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Szynkowa drobiowa (50g) Pomidor (150g) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Zupa grochowa/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/7/(1szt) Bułka razowa z pastą hummus i roszyponką/1,11/ (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo z kiełbasą <b>S,D</b> (200g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Pomidor (150g)
31.03.2026 WTOREK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Potrawka chińska/1,9/ <b>D</b> (250g) Ryż brązowy <b>G</b> (200g) Jabłko (160g) Kompot <b>G</b> (250g)	Salatka grecka z oliwkami, czerwoną cebulą i serem typu feta/7/ (150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Pasta hummus/11/(1szt) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I BOGATORESZTKOWA**

01.04.2026 ŚRODA	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Kurczak z pieca P (150/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z czerwonej kapusty/10/(100g) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/(1szt) Kiwi (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (50g); Serek twarogowy tartare/7/ (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sałatka jarzynowa/3,9,10/ (150g)
02.04.2026 CZWARTEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)	Barszcz ukraiński/1,7,9/ G (350g) Rumszyk wołowy w sosie własnym (ze zrazowej)/1/D (80g/100g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kiszanej kapusty (100g) Kompot G (250g)	Sałatka Cezar/1,7/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)
03.04.2026 WIELKI PIĄTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,9/ G (350g) Wegetariańska fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (1szt) Kompot G (250g)	Serek homogenizowany naturalny /7/(1szt) Migdały/8/(20g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ryby wędzonej i twarogu/4,7/ Makrela wędzona (100g) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sałatka z kaszą orkiszową, 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”.**