



Jadłospis dekadowy od 25.03.2026 r. Do 03.04.2026 r. DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek. Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
25.03.2026 ŚRODA	Płatki ryżowe na mleku/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Herbata G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Śledź po kaszubsku/4,10/ <i>Śledź atlantycki S</i> (100/120g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (160g) Dzieci: Pierogi z mięsem/1,7/ G (300g) Dzieci: Fasolka szparagowa z marchewką G (100g) Kompot G (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i malin/7/(200g)	Sałatka z pełnoziarnistym makaronem z kurczakiem i warzywami/1,3/ G (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Pasta hummus/11/(1szt) Pomidor (150g)
26.03.2026 CZWARTEK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Strogonow wołowy D (250g) Ryż brązowy G (200g) Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Galaretka owocowa G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (50g); Rzodkiew (80g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
27.03.2026 PIĄTEK	Kasza kukur. na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa konserw. (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Żurek/1,9/ G (350g) Ryba z pieca w panierce/1,4/ P <i>Miruna</i> (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) Kompot G (250g)	Kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/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 PODSTAWOWA

28.03.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta hummus/11/ (1szt) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ D (70g/120g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Mieszanka królewska G (100g) Kompot G (250g)	Bułka wrocławska/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/7/ (50g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Żywiecka (50g); Dżem (1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt) DZIECI: Napój owsiany/1/(1szt)
29.03.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Pulpet w sosie gotowanym/1,3/ D (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) Kompot G (250g)	Salatka z pełnoziarnistego makaronu z szynką, kukurydza, czerwoną fasolą, szpinakiem świeżym, serem typu mozzarella, oliwkami z pesto/1,3,7/ G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Musztarda/10/(1szt) Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
30.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa grochowa/1,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot G (250g)	Kefir/1/(1szt) Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo z kiełbasą S,D (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Pomidor (150g)
31.03.2026 WTOREK	Zacierka na mleku/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Potrawka chińska/1,9/ D (250g) Ryż brązowy G (200g) Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Salatka grecka z oliwkami, czerwoną cebulą i serem typu feta/7/ (150g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Rzodkiewka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/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 PODSTAWOWA

01.04.2026 ŚRODA	<p>Kasza jaglana na mleku/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Sałata karbowana (1/10szt) Jabłko (160g) Herbata G (250g)</p>	<p>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)</p>	<p>Pierogi z truskawkami/1,7/ G (200g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (50g); Serek twarogowy tartare/7/ (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)</p>	<p>Sałatka jarzynowa/3,9,10/ (150g)</p>
02.04.2026 CZWARTEK	<p>Ryż na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)</p>	<p>Barszcz ukraiński/1,7,9/ G (350g) Rumszyk wołowy w sosie własnym/1/ D (80g/100g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z kiszanej kapusty (100g) Kompot G (250g)</p>	<p>Sałatka Cezar/1,7/(200g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (50g); Miód (1szt) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)</p>	<p>Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów (50g)</p>
03.04.2026 WIĘLKI PIĄTEK	<p>Płatki owsiane na mleku /1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)</p>	<p>Zupa wiejska z makaronem/1,9/ G (350g) Wegetariańska fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (1szt) Kompot G (250g)</p>	<p>Kasza manna z migdałami/1,7/ G (200g)</p>	<p>Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ryby wędzonej i twarogu/4,7/ <i>Makrela wędzona</i> (100g) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)</p>	<p>Sałatka z makaronem orzo, groszkiem zielonym, serem typu feta, kukurydzą i koperkiem/1,3,7/(70g)</p>

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”.