



**Jadłospis dekadowy od 14.04.2026 r. Do 23.04.2026 r.**  
**DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**

<b>Data</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja nocna</b>
14.04.2026 WTOREK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Krupnik/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Wątróbka z cebulą i jabłkiem <b>S,D</b> (150g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty kiszonej (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Migdały/8/(20g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Żywiecka (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Serek grani/7/(1szt)
15.04.2026 ŚRODA	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Ryba z pieca/1,4/ <b>P Miruna</b> (90g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Skyr/7/(1szt); Kiwi (1szt)	Sałatka z surowych warzyw i ciecierzycy z oliwą z oliwek (200g)  Jogurt naturalny/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy /1 (50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynka drobiowa konserwowa (50g) Pomidor (150g)
16.04.2026 CZWARTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Schab faszerowany (50g) Sałata rzymska (1/10szt) Pomarańcza (1szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Połędwiczki wieprzowe w sosie własnym/1/ <b>D</b> (70g/100g) Kasza gryczana <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Naleśniki orkiszowe z serkiem bez cukru z sosem malinowym/1,3,7/ <b>S</b> (1szt)	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)	Mix sałat z serem mozzarella, uprażonym słonecznikiem, papryką, ogórkiem konserwowym, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/(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 14.04.2026 r. Do 23.04.2026 r. DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

17.04.2026 PIĄTEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ <b>G</b> (100g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet mielony/1,3/ <b>S</b> (80g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sałatka gyros z kurczakiem/ 1/ (250g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki <b>G</b> (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
18.04.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną/7/(100g) Pieczeń rzymska (50g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami /1,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz z indyka w sosie pomidorowym/1/ <b>D</b> (25g) Kasza bulgur/1/ <b>G</b> (200g) Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Koktajl z jogurtu greckiego i truskawek bez cukru/7/(200g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica z warzywami (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata (1/10szt); Jabłko (160g) Herbata <b>G</b> (250g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
19.04.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (80g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Zraz w sosie/1,3/ <b>D</b> (80/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata z sosem winegret/10/(1/8szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany/7/(1szt)  Granola orzechowa (płatki owsiane, orzechy włoskie, słonecznik, cynamon)/1,8/(40g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Sałatka śledziowa/3,4,10/ <i>Śledź atlantycki</i> (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Chleb razowy /1 (50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa z indyka (50g) Pomidor (150g)
20.4.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Zupa koperkowa/1,9/ <b>G</b> (350g) Fasolka po bretońsku z chudą szynką <b>S,D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Jabłko (1szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka grahamka/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/7/(100g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, papryką czerwoną, uprażonym słonecznikiem, z ogórkiem konser. i oliwą z oliwek/7/(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 14.04.2026 r. Do 23.04.2026 r. DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

21.04.2026 WTOREK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata (1/10szt); Mandarynka (1szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Filet drobiowy w sosie pieczarkowym/1,7/ <b>D,S</b> (70g/120g) Ryż brązowy <b>G</b> (200g) Surówka z marchewki i pora/7/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Sałatka z pełnoziarnistego makaronu z serem typu mozzarella, kukurydza, czerwoną fasolą, szpinakiem świeżym, ciecierzycą, oliwkami z pesto/1,3,7/ <b>G</b> (200g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ryby wędzonej i twarogu/4,7/ <i>Makrela wędzona</i> (100g) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy /1 (50g) Masło naturalne/7/(1szt) Filet z ind (50g) Mix sałat (1/10szt)
22.04.2026 ŚRODA	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g); Pomidor (150g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Żurek/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Bitka ze schabu/1/ <b>D</b> (80g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z selera, marchwi i jabłka/7,9/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Skyrnik bez cukru z jagodami i gorzką czekoladą/1,3,7/ <b>P</b> (200g)	Chleb razowy /1 (100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt) Majonez/3/(1szt) Rzodkiew (80g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
23.04.2026 CZWARTEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет pieczony (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> <b>S</b> (80g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Pasta z jajka i awokado z dodatkiem czosnku, soku z cytryny/7/ (50g)	Sałatka z szynką, zieleniną, pesto, pomidorkami koktajlowymi, czerwoną fasolą, groszkiem zielonym (200g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy /1 (50g) Twarożek z zieleniną/7/(50g)

**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”.**