

## Jadłospis dekadowy od 04.05.2026 do 13.05.2026 r. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek. Dzieci, kobiety w ciąży	Kolacja	Kolacja nocna
04.05.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na ml/1,7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Ser twarogowy tartare 7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Filet drobiowy w sosie pomidorowym /1/ <b>G,D</b> (100/120g) Makaron jasny / 1,3/ <b>G</b> (200g) Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Bułka pszenna/1/(1szt) Masło naturalne/7/(15g) Serek twarogowy deliser/7/ (2szt) Pomidor (150g)	Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne 7/(15g) Twarożek z zieleniną /7/ (100g) Dżem (1szt) Sałata (1/10szt); Jabłko (1szt) Kawa mleczna /7/ <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynka konserwowa drobiowa (60g) Pomidor (150g)
05.05.2026 WTOREK	Kasza jaglana na ml /7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa koperkowa/1,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wołowy <b>D</b> /1/ (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Marchewka z groszkiem/1/ <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Drożdżówka z serem /1,3,7/ (1szt)	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna /7/ <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt.)
06.05.2026 ŚRODA	Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa wiejska z zacierką /1,3,9/ <b>G</b> (350g) Ryba gotowana na parze z sosem koperkowym /1,4,7/ <b>G Miruna</b> (100/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata z sosem winegret /10/ (1/10szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna /7/ <b>G</b> (250g)	Ryż dziki z pomidorkami kockt, kukurydzą i ogórkiem kiszonym w sosie majonezowym /3/ (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 **04.05.2026 do 13.05.2026 r.** **DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY**

<b>07.05.2026</b> <b>CZWARTEK</b>	Zacierka na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Bułka wrocławska/1/(2szt) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ <b>G</b> (350g) Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym/1,3/ <b>G</b> (80/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z marchwi i selera/9/(100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Galaretka owocowa <b>G</b> (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa(60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Jogurt pinty owocowy/7/ (1szt.)
<b>08.05.2026</b> <b>PIĄTEK</b>	Płatki owsiane na ml/1,7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twaróg/7/(100g); Dżem (1szt) Mandarynka (1 szt) Sałata masłowa (1/10szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Rosół z makaronem /1,3,9/ (350g) Kurczak w sosie/1/ <b>D</b> (150g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Buraczki <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Jogurt typu skyr z granolą i owocami suszonymi/1,7/(200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sałatka gyros z kurczakiem/3/ (100g)
<b>09.05.2026</b> <b>SOBOTA</b>	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek twarogowy tartare/7/ (1szt); Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ <b>G</b> (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ <b>D</b> (80/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) Kompot <b>G</b> (250g)	Chałka drożdżowa z twaróżkiem z borówkami /1,3,7/(100g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Serek grani/7/(1szt)
<b>10.05.2026</b> <b>NIEDZIELA</b>	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówki z szynki <b>G</b> (100g) Kecup (1szt) Ogórek kiszony (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Barszcz czerwony/1,9/ <b>G</b> (350g) Schab w sosie własnym/1/ <b>D</b> (70/100g) Kasza jęczmienna/1/ <b>G</b> (200g) Surówka z marchwi i pietruszki/7/ (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Kisiel z żurawiną <b>G</b> (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa z indyka (60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sok wielowarzywny (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 04.05.2026 do 13.05.2026 r. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

11.05.2026 PONIEDZIAŁEK	Ryż na ml/7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twaróg/7/(100g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wieprzowy/1/ <b>D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Kalaflor z marchewką <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Pianka proteinowa na bazie skyry i galaretki/1,7/ (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g); Pomidor (150g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
12.05.2026 WTOREK	Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (60g) Miód (1szt); Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa ziemniaczana z koprem/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym z pietruszką/1/ <b>G</b> (70/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Buraczki <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Napój owsiany/1/(1szt) Banan (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Mix sałat z kurczakiem, ogórkiem kiszonym, pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i oliwkami (100g)
13.05.2026 ŚRODA	Kasza kukur. na ml/7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twaróg/7/(100g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ <i>Morszczuk</i> <b>G</b> (80/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g) Kompot <b>G</b> (250g)	Borówki (50g) Orzechy włoskie/8/(20g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata (1/10szt); Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Serek homogenizowany naturalny/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”.**