

Jadłospis dekadowy od 04.05.2026 do 13.05.2026 r. DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek. Dzieci, Bogatebiałka, CUK, kobiety w ciąży	Kolacja	Kolacja nocna
04.05.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Ser twarogowy tartare 7/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Sos myśliwski/9/ S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Kiwi (1szt) HEM: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa/1/(1szt) Masło naturalne/7/(15g) Serek topiony lactima/7/ (2szt) Papryka żółta (100g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne 7/(15g) Twarożek ze szczypiorkiem / 7/(100g) Dżem (1szt);Sałata (1/10szt); Jabłko (1szt) HEM: Jabłko G (160g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynka konserwowa drobiowa (60g) Ogórek świeży (100g)
05.05.2026 WTOREK	Kasza jaglana na ml /7/ G (350g) Bułka wrocławska/1/(2szt) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Rzodkiew (80g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa fasolowa/1,9/ G (350g) Gulasz wołowy D /1/ (250g) Kasza gryczana G (200g) Surówka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchwi/10/ (100g) HEM: Marchewka z groszkiem G (100g) Kompot G (250g)	Drożdżówka z serem /1,3,7/ (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Pasta z ryby wędzonej i twarogu/ 4,7/ <i>Makrela wędzona</i> (100g) Papryka (100g) HEM: Cukinia G (160g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt.)
06.05.2026 ŚRODA	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z zacierką /1,3,9/ G (350g) Ryba z pieca /1,4/ P Miruna (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret /10/ (1/10szt) HEM: Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Jogurt typu skyr/7/(1szt) Kiwi (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) HEM: Dynia G (100g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Ryż dziki z pomidorkami kockt, kukurydzą i ogórkiem kiszonym w sosie majonezowym /3/ (100g) HEM: Sałatka jarzynowa z ryżem dzikim /3/ G (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 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”.



Jadłospis dekadowy od 04.05.2026 do 13.05.2026 r. DIETA PODSTAWOWA

07.05.2026 CZWARTEK	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka(150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Gołąbki w sosie pomidorowym/ 1,9/ G (1szt) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i selera/9/(100g) HEM: Marchewka mini G (100g) Kompot G (250g)	Galaretka owocowa G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g); Rzodkiew (80g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) HEM: Gruszka G (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt pinty owocowy/7/(1szt.)
08.05.2026 PIĄTEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Mandarynka (1 szt) Sałata masłowa (1/10szt) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Rosół z makaronem /1,3,9/ (350g) Kurczak pieczony P /1/(150g) Ziemniaki G (200g) Buraczki G (100g) HEM: Buraczki G (100g) Kompot G (250g)	Jogurt typu skyr z granolą i owocami suszonymi/1,7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Jabłko G (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sałatka gyros z kurczakiem/3/ (100g) (sałata lodowa, ogórek kiszony, kukurydza, kurczak, sos majonezowy)/1,3/(100g) HEM: Dynia G (100g)
09.05.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(1/8szt) HEM: Marchewka mini G (100g) Kompot G (250g)	Chałka drożdżowa z twarogiem z borówkami /1,3,7/(100g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Cukinia G (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
10.05.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówki z szynki G (100g) Musztarda/10/ (1szt) Ogórek kiszony (100g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Barszcz czerwony/1,9/ G (350g) Schab w sosie własnym/1/ D (70/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka z marchwi i pietruszki/7/ (100g) HEM: Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Kisiel z żurawiną G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pieczeń rzymska (60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) HEM: Gruszka G (1szt) Kawa mleczna/7/ G (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 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 „Żywność dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 04.05.2026 do 13.05.2026 r. DIETA PODSTAWOWA

11.05.2026 PONIEDZIAŁEK	Ryż na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej (100g) HEM: Kalafior z marchewką G (100g) Kompot G (250g)	Pianka proteinowa na bazie skyry i galaretki/1,7/ (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g); Ogórek świeży (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) HEM: Jabłko G (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
12.05.2026 WTOREK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynekowa z indyka (60g) Miód (1szt); Rzodkiew (80g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ G (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym z pietruszką/1/ G (70/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej i marchewki (100g) HEM: Buraczki G (100g) Kompot G (250g)	Napój owsiany/1/(1szt) Banan (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) HEM: Cukinia G (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z kurczakiem, ogórkiem kiszonym, pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą i oliwkami (100g) HEM: Sałatka makaronowa z kurczakiem/1,3/ G (100g)
13.05.2026 ŚRODA	Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g); Dżem (1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ S Morszczuk (80g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) Dzieci: Pierogi z owocami/1,3,7/(300g-6szt) HEM: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g)	Borówki (50g) Orzechy włoskie/8/(20g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Leczo z ciecierzycą D (200g) Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (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”.