

Jadłospis dekadowy od 14.05.2026 do 23.05.2026 r. DIETA BOGATOBIAŁKOWA

| Data | Śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Kolacja nocna |
|------------------------|--|--|--|---|--|
| 14.05.2026 CZWARTEK | Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) | Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka/1/ D (150/100g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem G (100g) Kompot G (250g) | Jogurt naturalny z granolą i owocami suszonymi/1,7/(200g) Granola orzechowa (płatki owsiane, orzechy włoskie, słonecznik, cynamon, suszone morele, suszona żurawina) | Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g); Pomidor (150g) Ser twarogowy tartare 7/(1szt) Kawa mleczna /7/G (250g) | Bułka paryska/1/(50g) Pasta hummus/11/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) |
| 15.05.2026 PIĄTEK | Kasza manna na ml /1,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) | Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wołowy w sosie pomidorowym z kukurydzą i cukinią D /1/ (250g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Kompot G (250g) | Chąłka drożdżowa z dżemem/1,3,7/(100g) | Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek buraczany z koperkiem/ 7/ (100g); Dżem (1szt); Sałata (1/10szt); Jabłko (1szt) Kawa mleczna /7/ G (250g) | Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Szynkowa z indyka (60g) Pomidor (150g) |
| 16.05.2026 SOBOTA | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) | Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie pieczeniowym/1,3/ G (80/100g) Ziemniaki G (200g) Buraczki G (100g) Kompot G (250g) | Drożdżówka z serem /1,3,7/ (1szt) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Mix salat (1/10szt); Mandarynki (1szt) Kawa mleczna /7/ G (250g) | Jogurt 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”.



Jadłospis dekadowy od 14.05.2026 do 23.05.2026 r. DIETA BOGATOBIAŁKOWA

| | | | | | |
|----------------------------|---|---|--|---|--------------------------------|
| 17.05.2026 NIEDZIELA | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g); Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Szynka w sosie pietruszkowym/1,7/ D,G (70/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i marchewki z oliwą (100g) Kompot G (250g) | Pomarańcza (1szt) Kefir/7/(1szt) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Keczap (1szt); Pomidor (150g) Herbata G (250g) | Sok pomidorowy (1szt.) |
| 18.05.2026 PONIEDZIAŁEK | Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Herbata owocowa G (250g) | Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie własnym z pietruszką /1/ G (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) Kompot G (250g) | Koktajl z jogurtu greckiego i malin/7/ (200g) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Ryz z jabłkami G (100g) |
| 19.05.2026 WTOREK | Kasza jaglana na ml/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) | Zupa wiosenna/1,7,9/ G (350g) Bitka ze schabu w sosie/1/ G (80/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z marchewki i jabłka/7/(100g) Kompot G (250g) | Bułka wrocławska/1/(1szt) Pasta z jajka i awokado z dodatkiem czosnku, soku z cytryny/3,7/ (50g) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> D (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Jogurt naturalny/7/(1szt) |
| 20.05.2026 ŚRODA | Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Miód (1szt); Pomidor (150g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Herbata G (250g) | Żurek/1,9/ G (350g) Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym /1,3/ G (80/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ (100g) Kompot G (250g) | Kasza orkiszowa z podduszonymi warzywami (cukinia, cebula, papryka, pomidory suszone) z serem typu feta/1,7/ D (200g) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek z koperkiem i suszonymi pomidorami/7/(100g) Pomidor (150g) 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 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 14.05.2026 do 23.05.2026 r. DIETA BOGATOBIAŁKOWA

| | | | | | |
|------------------------|--|--|--|---|---|
| 21.05.2026 CZWARTEK | Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Dżem (1szt); Pomidor (150g) Herbata G (250g) | Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy z szynki/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Buraczki G (100g) Kompot G (250g) | Pierogi z truskawkami/1,3/ G (200g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g) Mix sałat (1/10szt); Kiwi (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Filet z indyka (60g) Pomidor (150g) |
| 22.05.2026 PIĄTEK | Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g); Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) | Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie śmietanowym z pietruszką/1,7/ D (70/120g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z cukinią, pomidorkami koktajlowymi w sosie winegret/10/(100g) Kompot G (250g) | Bułka wrocławska/1/(1szt) Twarożek z suszonymi pomidorami, koperkiem i nasionami słonecznika/7/ (50g) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Parówki drobiowe G (100g) Kecup (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Bułka paryska/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g) |
| 23.05.2026 SOBOTA | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g) | Zupa ogórkowa z ziemniakami /1,9/ G (350g) Pulpeciki w sosie pomidorowym/1,3/ G (80/120g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) Kompot G (250g) | Truskawki (50g) Orzechy włoskie/8/(20g) | Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g) | Maślanka/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”.