



Jadłospis dekadowy od 03.06.2026 do 12.06.2026 r. DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
03.06.2026 ŚRODA	Ryż na ml /7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ D (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Brokuł G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Makaron z serem na słodko/1,3,7/ G (200g)	Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
04.06.2026 CZWARTEK (BOŻE CIAŁO)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ G (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot owocowy G (250g)	Borówki (50g) Mix orzechów i pestek /8/(20g) (orzechy włoskie, migdały płatki, pestki dyni, nasiona słonecznika)	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Serek grani/7/ (1szt)
05.06.2026 PIĄTEK	Kasza manna na ml/1,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa /1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy z szynki/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa z marchewką G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Bułka z sezamem/1,11/(1szt) Pasta jajeczna z serem typu feta i majonezem /3,7/(100g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki (125g) Mix sałat (10g)

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 03.06.2026 do 12.06.2026 r. DIETA BOGATOBIAŁKOWA

06.06.2026 SOBOTA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie śmietanowym/1,7/ G (70g/120g) Ziemniaki G (200g) Jarzynka/9/ G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Bułka graham z masłem, twarogiem z koperkiem/1,7/(1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Miód (1szt) Sałata karbowana (10g) Kiwi (1szt) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
07.06.2026 NIEDZIELA	Bułka paryska /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) Schab w sosie D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot owocowy G (250g)	Pianka proteinowa na bazie jogurtu greckiego i galaretki/1,7/(200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Pomidor (150g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ketchup (1szt) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
08.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na ml/1,7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy z szynki/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ (100g) Kompot owocowy G (250g)	Sałatka grecka z oliwkami, czerwoną cebulą i serem typu feta /7/(150g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Mix sałat (10g) Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Połędwica sopocka (60g) Pomidor (150g)
09.06.2026 WTOREK	Kasza jaglana na ml /7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ G Morszczuk (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ G (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa z indyka (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) 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 03.06.2026 do 12.06.2026 r. DIETA BOGATOBIAŁKOWA

10.06.2026 ŚRODA	Zacierka na ml /1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa/1,7,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Koktajl z maślanki i malin bez cukru/7/ (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/ G (100g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z kurczakiem, cieciorką, serem typu mozzarella, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/ P (100g)
11.06.2026 CZWARTEK	Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek topiony deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Żurek/1,9/ G (350g) Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym /1,3/ G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot owocowy G (250g)	Bułka z sezamem/1,11/(1szt) Pasta jajeczna z serem typu feta, szczypiorkiem i majonezem/3,7/(100g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twaróg/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Szynkowa dr (60g) Sałata (20g)
12.06.2026 PIĄTEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa makaronowa z koprem /1,3,7,9/ G (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie pietruszkowym/1,7/ D (80/120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Sałatka z makaronem orzo, groszkiem zielonym, serem typu feta, kukurydzą i koperkiem/1,3,7/(100g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (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 „Żywnie dla zdrowia”.