



## Jadłospis dekadowy od 03.06.2026 do 12.06.2026 r. DIETA BOGATORESZTKOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja nocna
03.06.2026 ŚRODA	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Udko z kurczaka z pieca/1/ <b>P</b> (150g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Brokuł <b>G</b> (100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
04.06.2026 CZWARTEK (BOŻE CIAŁO)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Ser topiony/7/(50g) Pomidor (150g) Kawa mleczna /7/ <b>G</b> (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ <b>G</b> (80g/100g) Kasza gryczana <b>G</b> (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt) Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Serek grani/7/ (1szt)
05.06.2026 PIĄTEK	Maślanka/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Krakowska (60g) Ogórek świeży (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa koperkowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Sos myśliwski/9/ <b>S,D</b> (250g) Makaron razowy/1,3/ <b>G</b> (200g) Jabłko (1szt) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna /7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g) Mix sałat (10g)
06.06.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ <b>G</b> (350g) Filet drobiowy w sosie śmietanowym/1,7/ <b>G</b> (70g/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Brukselka <b>G</b> (100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (60g) Ser żółty/7/(40g) Sałata karbowana (10g) Kiwi (1szt) Herbata <b>G</b> (250g)	Kefir/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 „Żywnienie dla zdrowia”.**



## Jadłospis dekadowy od 03.06.2026 do 12.06.2026 r. DIETA BOGATORESZTKOWA

07.06.2026 NIEDZIELA	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)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Schab w sosie <b>D</b> (70g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska z szynki <b>G</b> (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
08.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Herbata owocowa <b>G</b> (250g)	Zupa grochowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wieprzowy z szynki/1/ <b>D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/ (100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Mix sałat (10g) Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Polędwica sopocka (60g) Pomidor (150g)
09.06.2026 WTOREK	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Polędwica sopocka (60g) Papryka (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Kapuśniak z kiszanej kapusty/1,9/ <b>G</b> (350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ <b>G</b> <i>Morszczuk</i> (80g/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Mieszanka królewska <b>G</b> (100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa z indyka (60g) Ser topiony/7/(50g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
10.06.2026 ŚRODA	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (100g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa ogórkowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g) Filet z indyka w sosie własnym/1/ <b>D</b> (70g/100g) Kasza bulgur/1/ <b>G</b> (200g) Surówka z kapusty pekińskiej/3/(100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/ <b>G</b> (100g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Mix sałat z kurczakiem, cieciorką, serem typu mozzarella, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/ <b>P</b> (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 „Żywność dla zdrowia”.**



## Jadłospis dekadowy od 03.06.2026 do 12.06.2026 r. DIETA BOGATORESZTKOWA

11.06.2026 CZWARTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek topiony deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Żurek/1,9/ <b>G</b> (350g) Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ <b>S</b> (90g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sos pomidorowy/1/ <b>G</b> (120g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Szynkowa drobiowa (60g) Papryka (100g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Kefir/7/(1szt)
12.06.2026 PIĄTEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ <b>G</b> (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa makaronowa z koprem /1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie chrzanowym/1,7/ <b>D</b> (80/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	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)	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 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 „Żywność dla zdrowia”.**