



## Jadłospis dekadowy od 03.06.2026 do 12.06.2026 r. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
<b>03.06.2026</b> <b>ŚRODA</b>	Ryż na ml /7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ <b>D</b> (150g/100g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Brokuł <b>G</b> (100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica sopocka (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
<b>04.06.2026</b> <b>CZWARTEK</b> <b>(BOŻE CIAŁO)</b>	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Dżem (1szt) 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) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Serek grani/7/ (1szt)
<b>05.06.2026</b> <b>PIĄTEK</b>	Kasza manna na ml/1,7/ <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 koperkowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g) Gulasz wieprzowy z szynki/1/ <b>D</b> (250g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Fasolka szparagowa z marchewką <b>G</b> (100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna /7/ <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

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 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) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(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)	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)	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) Polędwica sopocka (60g) Pomidor (150g)
09.06.2026 WTOREK	Kasza jaglana na ml /7/G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ G <i>Morszczuk</i> (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) Kompot owocowy G (250g)	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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

10.06.2026 ŚRODA	Zacierka na ml /1,3,7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) 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) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek/7/ <b>G</b> (100g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Mix sałat z kurczakiem, cieciorką, serem typu mozzarella, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/ <b>P</b> (100g)
11.06.2026 CZWARTEK	Kasza kukur. na ml/7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Połędwica drobiowa (60g) Serek topiony deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Żurek/1,9/ <b>G</b> (350g) Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym /1,3/ <b>G</b> (80g/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twaróg/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(10g) Szynkowa dr (60g) Sałata (20g)
12.06.2026 PIĄTEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ <b>G</b> (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa drobiowa (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata <b>G</b> (250g)	Zupa makaronowa z koprem /1,3,7,9/ <b>G</b> (350g) Połędwiczkę wieprzowe w sosie pietruszkowym/1,7/ <b>D</b> (80/120g) Ziemniaki <b>G</b> (200g) Sałatka z buraczków <b>G</b> (100g) Kompot owocowy <b>G</b> (250g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 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 „Żywnienie dla zdrowia”.**