

Jadłospis dekadowy od 03.06.2026 do 12.06.2026 r.
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek Dorośli i dzieci</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
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 G (250g)	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka z pieca/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Brokuł G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Makaron razowy z serem na słońce z suszonymi pomidorami/1,3,7/ G (200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (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/ G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ G (80g/100g) Kasza gryczana 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)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (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 G (250g)	Zupa koperkowa /1,7,9/ G (350g) Sos myśliwski/9/ S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Jabłko (1szt) Kompot owocowy G (250g)	Bułka grahamka/1/(1szt) Pasta jajeczna z serem typu feta, szczypiorkiem i majonezem/3,7/(100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (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 OBRÓBKİ 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 Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

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/ G (250g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie śmietanowym/1,7/ G (70g/120g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) Kompot owocowy G (250g)	Bułka grahamka z masłem, twarogiem z koperkiem/1,7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (60g) Ser żółty/7/(40g) Sałata karbowana (10g) Kiwi (1szt) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
07.06.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/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)	Jogurt naturalny /7/(1szt) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (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 G (250g)	Zupa grochowa/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)	Salatka grecka z oliwkami, czerwoną cebulą i serem typu feta /7/(150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Mix sałat (10g) Jabłko (160g) Kawa mleczna/7/ G (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 G (250g)	Kapuśniak z kiszonej kapusty/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)	Salatka tabbouleh z kaszą orkiszową, pomidorem, natką pietruszki, czerwoną cebulą, miętą i sokiem z cytryny/1/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa z indyka (60g) Ser topiony/7/(50g) 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 Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

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 G (250g)	Zupa ogórkowa/1,7,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z kapusty pekińskiej/3/(100g) Kompot owocowy G (250g)	Koktajl z maślanki i malin bez cukru/7/(200g)	Chleb razowy/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, cieciorą, serem typu mozzarella, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/ P (100g)
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 G (250g)	Żurek/1,9/ G (350g) Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Sos pomidorowy/1/ G (120g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot owocowy G (250g)	Bułka grahamka/1/(1szt) Pasta jajeczna z serem typu feta, szczypiorkiem i majonezem/3,7/(100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Szynkowa drobiowa (60g) Papryka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kefir/7/(1szt)
12.06.2026 PIĄTEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/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 chrzanowym/1,7/ D (80/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i jabłka (100g) Kompot owocowy G (250g)	Sałatka z kaszy orkiszowej z groszkiem zielonym, serem typu feta, kukurydzą i koperkiem/1,3,7/(100g)	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/ 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 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”.