



Jadłospis dekadowy od 13.06.2026 do 22.06.2026 r. DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek. Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
13.06.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Pulpet w sosie pomidorowym/1,3/ G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa G (100g) HEM: Fasolka szparagowa G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Tortilla z szynką i warzywami/1,3,7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Sałata karbowana (10g); Jablko (160g) HEM: Dynia G (1szt) Herbata G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
14.06.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Dżem (1szt) Ogórek świeży (100g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Szynka w sosie własnym/1/ G (70g/100g) Kasza gryczana G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) HEM: Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Deser z jogurtu greckiego, miodu, masła orzechowego i kakao/7,8/ (100g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (80g) HEM: Marchew G (100g) Herbata G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt)
15.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem /1,9/ G (350g) Kotlet schabowy/1,3/ S (100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka szwedzka (100g) HEM: Fasolka szparagowa z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus owocowo-warzywny (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/ Miruna D (200g) HEM: Ryba po grecku/4,9/ Miruna D (200g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(50g) Pasta hummus/11/(1szt) 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 13.06.2026 do 22.06.2026 r. DIETA PODSTAWOWA

16.06.2026 WTOREK	Ryż na ml/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wiep (60g); Miód (1szt) Ogórek świeży (100g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Bouef Strogonow z wołowiną zrazową/1/ S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Brokuł G (100g) HEM: Brokuł G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Pianka proteinowa na bazie jogurtu greckiego i galaretki/1,7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleniną i suszonymi pomidorami /7/(100g) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) HEM: Gruszka G (180g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Pomidor (150g)
17.06.2026 ŚRODA	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab faszerowany (60g) Dżem (1szt); Papryka (100g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Barszcz ukraiński/1,7,9/ G (350g) Ryba na parze/1,4/ <i>Miruna</i> G (100g) Sos jarzynowy/1,9/ G (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki, selera i jabłka/7,9/(100g) HEM: Marchewka mini z kalafiolem G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt owocowy pitny/7/ (1szt)	Makaron jasny z serem na słodko/1,3,7/ G (200g) Jabłko (160g) HEM: Makaron jasny z serem na słodko/1,3,7/ G (200g); Mus owoc-warz (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopočka(60g) Pomidor (150g)
18.06.2026 CZWARTEK	Kasza manna na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Udko z kurczaka z pieca/1/ P (150g) Ryż biały G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) HEM: Brokuł G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica drobiowa (60g); Miód (1szt) Rzodkiew (80g) HEM: Jabłko G (160g) 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”.



Jadłospis dekadowy od 13.06.2026 do 22.06.2026 r. DIETA PODSTAWOWA

19.06.2026 PIĄTEK	Kasza jaglana na ml /7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Dżem (1szt) Ogórek świeży (100g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Kapuśniak z młodej kapusty/1,9/ G (350g) Rumszyk rybny w sosie pomidorowym /1,3,4/ G Morszczuk (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/9,10/ (100g) HEM: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Ryż z jabłkami, cynamonem i jogurtem G (200g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Mix sałat (10g); Jabłko (160g) HEM: Cukinia G (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Maślanka/7/(1szt)
20.06.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka (100g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) Filet z indyka w sosie własnym// D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Brukselka G (100g) HEM: Jarzynka/9/ G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g) Jabłko (160g) HEM: Dynia G (100g) DZIECI: Twarożek/7/(100g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
21.06.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek drobiowa (60g) Serek topiony deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Pulpet mięsny w sosie pomidorowym/1,3/ G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Mieszanka królewska G (100g) HEM: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Galaretki owocowa G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata (10g); Mandarynki (70g) HEM: Dynia G (100g) Herbata G (250g)	Serek grani/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 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 „Żywność dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 13.06.2026 do 22.06.2026 r. DIETA PODSTAWOWA

22.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa wiejska z zacierką /1,3,7,9/ G (350g) Pieczeń ze schabu/1,3/ P (70/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) HEM: Marchew mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sałatka z makaronem orzo, groszkiem zielonym, serem typu mozzarella i kukurydzą/1,3,7/(100g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Leczo z cieciorką S,D (200g) HEM: Jabłko G (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany 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”.