



Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r._
DIETA BOGATOBIAŁKOWA

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
23.06.2026 WTOREK	Kasza kukur. na ml/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa z koprem/1,7,9/ G (350g) Pierogi z owocami/1,3/(300g - 6szt) Jogurt naturalny/7/(1szt) Nektarynka (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chłodnik litewski ze szczypiorkiem G /7/ (250g)	Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
24.06.2026 ŚRODA	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 brokułowa/1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ G (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Truskawki (100g) Mix orzechów i pestek/8/(20g) (orzechy włoskie, migdały płatki, pestki dyni, nasiona słonecznika)	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata karbowana (10g); Jablko (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt)
25.06.2026 CZWARTEK	Ryż na mleku/7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa solferino/1,7,9/ G (350g) Schab w sosie /1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i selera z olejem/9/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Deser z jogurtu greckiego, miodu, masła orzechowego i kakao /7,8/ (100g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Pomidor (150g) Kecup (1szt) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Twarożek tzatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/(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 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 23.06.2026 do 02.07.2026 r._
DIETA BOGATOBIAŁKOWA

26.06.2026 PIĄTEK	Makaron na mleku/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie koperkowym/1,3,4,7/ <i>Morszczuk</i> G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret, serem typu feta i oliwami/7/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Nektarynka (120g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecior i suszonych pomidorów z koperkiem/11/(100g) Pomidor (150g)
27.06.2026 SOBOTA	Bułka paryska /1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Schab w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Buraczki G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ (150g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
28.06.2026 NIEDZIELA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g); Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ G (80g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/(200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Miód (1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Wafle kukurydziane(2szt)
29.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na ml /1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twaróg/7/(100g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Szynka w sosie własnym/1/ D (70g/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Pianka proteinowa na bazie jogurtu greckiego i galaretki/1,7/(200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> /(125g)

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 23.06.2026 do 02.07.2026 r._
DIETA BOGATOBIAŁKOWA

30.06.2026 WTOREK	Makaron na ml/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Mix sałat (10g); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Krupnik z kaszą jaglaną/1,9/ G (350g) Filet z indyka na parze/1/ P,G (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Brokuł z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Ryż z jabłkami, cynamonem i jogurtem G (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/ (100g) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
01.07.2026 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Dżem (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa z cukini/1,7,9/ G (350g) Rumsztyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> / G (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i jabłka z olejem (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Pomidor (150g) Kecup (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/ 1/(50g) Pasta z marchewki/1,6/(90g) Mix sałat (10g)
02.07.2026 CZWARTEK	Kasza manna 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 wiejska z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Duszone udko z kurczaka/1/ D (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Marchewka z groszkiem/1/ G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Drożdżówka/1,3,7/ (1szt)	Mix sałat z kurczakiem, serem typu feta, uprażonym słonecznikiem, z pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/(100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Pomidor (150g)

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 „Żywnienie dla zdrowia”.