



Jadłospis dekadowy od 23.06.2026 do 02.07.2026 r. DIETA PODSTAWOWA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek. Dzieci	Kolacja	Kolacja nocna
23.06.2026 WTOREK	Kasza kukur. na ml/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Dżem (1szt) Papryka czerwona (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa z koprem/1,7,9/ G (350g) Pierogi z owocami/1,3/G/(300g - 6szt) Jogurt naturalny/7/(1szt) Nektarynka (1szt) HEM: Pierogi z owocami/1,3/G(300g - 6szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chłodnik litewski ze szczypiorkiem G /7/ (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Rzodkiew (150g) HEM: Cukinia G (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
24.06.2026 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/G (2szt) Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ G (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka po meksykańsku z fasolą czerwoną (100g) HEM: Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Galaretka owocowa G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Szynkowa drobiowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata karbowana (10g); Jablko (160g) HEM: Gruszka G (130g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt)
25.06.2026 CZWARTEK	Ryż na mleku/7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Zupa solferino/1,7,9/ G (350g) Łazanki z młodą kapustą i kiełbasą/1,3/ S,G (300g) Brzoskwinia (90g) HEM: Schab w sosie /1/ D (70g/100g); Ziemniaki G (200g) HEM: Fasolka szparagowa z marchewką 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 z szynki G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Cukinia G (100g) Kawa mleczna /7/ G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(50g) Twarożek tzatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/(100g) HEM: Twaróg/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 PODSTAWOWA

26.06.2026 PIĄTEK	Makaron na mleku/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt) Ogórek świeży (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> G (90g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret, serem typu feta i oliwami/7/ (100g) HEM: Szpinak duszony na oleju D (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Nektarynka (120g) HEM: Gruszka G (180g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ciecior i suszonych pomidorów z koperkiem/11/ (100g) Pomidor (150g)
27.06.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt) Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) 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) HEM: Buraczki G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ (150g) Nektarynka (1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) HEM: Dynia G (180g) Herbata G (250g)	Kefir/7/(1szt)
28.06.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab kruchy (60g); Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) 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) HEM: Kalafior z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/(200g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Krakowska (60g) Miód (1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) HEM: Jabłko G (160g) Herbata G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Wafle kukurydziane(2szt)
29.06.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na ml /1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata owocowa G (250g)	Kapuśniak z kiszonej kapusty/1,9/ G (350g) Pieczeń z szynki/1/ D (70g/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Sałata ze śmietaną/7/(100g) HEM: Groszek 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) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (150g) HEM: Gruszka G (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/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 PODSTAWOWA**

30.06.2026 WTOREK	Makaron na ml/1,3,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Filet z indyka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Mix sałat (10g) Jabłko (160g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Krupnik z kaszą jaglaną/1,9/ G (350g) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem/1/ S,D (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki HEM: Brokuł z marchewką G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Ryż z jabłkami, cynamonem i jogurtem G (200g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i twarogu/3,7/ (100g) Papryka czerwona (150g) HEM: Cukinia G (100g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
01.07.2026 ŚRODA	Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) 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 czerwonej kapusty i marchewki /10/(100g) HEM: Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Mus jabłkowy (1szt)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska z szynki G (100g) Pomidor (150g) Musztarda/10/(1szt) HEM: Dynia G (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta meksykańska /6,9,10/(115g) Mix sałat (10g)
02.07.2026 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) Papryka czerwona (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/G (350g) Pieczone udko z kurczaka/1/ P (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty, ogórka świeżego i zieleń (100g) HEM: 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) HEM: Sałatka makaronowa z kurczakiem, groszkiem i kukurydzą/1,3/ G (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/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 „Żywność dla zdrowia”.