



## Jadłospis dekadowy od 03.07.2026 do 12.07.2026 r. DIETA BOGATOBIĄŁKOWA

| Data                       | Śniadanie                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Kolacja nocna                                                                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 03.07.2026<br>PIĄTEK       | Zacierka na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Filet z indyka (60g)<br>Miód (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)          | Zupa ziemniaczana/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Polędwiczki w sosie pieczeniowym/1/ <b>D</b> (70g/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałata z sosem winegret/10/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                              | Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ (150g)                               | Bułka paryska 1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> / <b>D</b> /(200g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                                                  | Mix sałat z oliwkami, mozzarellą, kurczakiem i suszonymi pomidorami /7/(100g) |
| 04.07.2026<br>SOBOTA       | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynkowa wieprzowa (60g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Ogórek kiszony (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)           | Zupa z soczewicy/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ <b>G</b> (70g/120g)<br>Kasza jęczmienna/1/ <b>G</b> (200g)<br>Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                 | Deser z jogurtu greckiego, miodu, masła orzechowego i kakao /7,8/ (100g) | Bułka paryska /1/(100g)<br>Masło naturalne /7/(15g)<br>Twaróg/7/(100g); Miód (1szt)<br>Sałata karbowana (10g); Pomarańcza (240g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                                   | Sok pomidorowy (1szt)                                                         |
| 05.07.2026<br>NIEDZIELA    | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Jaja/3/ <b>G</b> /2szt; Majonez/3/1szt<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                                        | Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Zraz drobiowy duszony w sosie/1,3/ <b>D</b> (80/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałata z cukinią i serem typu mozzarella z sosem winegret/7,10/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g) | Truskawki (100g)<br>Mix orzechów/8/(20g)                                 | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Parówki drobiowe <b>G</b> (100g)<br>Serek twarogowy deliser/7/(1szt)<br>Pomidor (150g); Ketchup (1szt)<br>Herbata (250g)                 | Serek grani/7/ (1szt)                                                         |
| 06.07.2026<br>PONIEDZIAŁEK | Płatki owsiane na mleku/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Twarożek z zieleciną/7/(100g)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata owocowa <b>G</b> (250g) | Zupa koperkowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Lekkostrawne spaghetti/1,9/ <b>D</b> /(250g)<br>Makaron jasny/1,3/ <b>G</b> 200g<br>Jabłko (1szt)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                                                       | Jagodzianka/1,3,7/ (1szt)<br>Jogurt naturalny/7/(1szt)                   | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynka gotowana (60g)<br>Serek twarogowy deliser/7/(1szt)<br>Sałata rzymska (10g); Brzoskwinia (120g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Bułka paryska/1/(50g)<br>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 „Żywność dla zdrowia”.**



## Jadłospis dekadowy od 03.07.2026 do 12.07.2026 r. DIETA BOGATOBIAŁKOWA

|                        |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                   |                                                                               |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 07.07.2026<br>WTOREK   | Ryż na mleku/7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska /1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Szynkowa wieprzowa (60g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Pomidor(150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                                | Botwinka/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pulpet w sosie własnym/1,3/ <b>G</b> (80g/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Surówka z marchewki i selera/9/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                             | Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/(200g)                                                                            | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Filet z indyka (60g); Miód (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                       | Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)<br>Wafle ryżowe (2szt)               |
| 08.07.2026<br>ŚRODA    | Kasza manna na mleku/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Polędwica sopocka (60g);<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g)<br>Herbata <b>G</b> (250g) | Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Schab w sosie własnym/1/ <b>D</b> (70g/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                              | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)                                                                                | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne /7/(15g)<br>Pasta z jaj i twarogu/3,7/(100g)<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                       | Sok wielowarzywny (1szt)                                                      |
| 09.07.2026<br>CZWARTEK | Makaron na ml /1,3,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g); Miód (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                      | Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/<br><i>Morszczuk</i> <b>G</b> (80g/120g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałata ze śmietaną/7/ (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g) | Borówki (100g)<br>Mix orzechów i pestek/8/(20g)<br>(orzechy włoskie, migdały płatki, pestki dyni, nasiona słonecznika) | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Schab kruchy (60g)<br>Serek twarogowy deliser/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)                                       |
| 10.07.2026<br>PIĄTEK   | Kasza jaglana na ml/7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Twaróg/7/(100g); Miód (1szt)<br>Sałata masłowa (10g); Jabłko (160g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                                    | Zupa z cukinii/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Duszone udko z kurczaka/1/ <b>D</b> (150g/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Brokuł z marchewką <b>G</b> (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                                        | Ryż z jabłkami, cynamonem i jogurtem <b>G</b> (200g)                                                                   | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Jaja/3/ <b>G</b> /2szt; Majonez/3/1szt<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                 | Mix sałat z oliwkami, mozzarellą, kurczakiem i suszonymi pomidorami /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 03.07.2026 do 12.07.2026 r.\_**  
**DIETA BOGATOBIALKOWA**

|                         |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                           |                                                                                                                                                                       |                                                                                                         |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.07.2026<br>SOBOTA    | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynkowa wieprzowa (60g)<br>Serek twarogowy deliser/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Zupa porowa/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pulpet w sosie pomidorowym/1,3/ <b>G</b><br>(80g/120g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Fasolka szparagowa <b>G</b> (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-<br>truskawkowy <b>G</b> (250g)          | Serek homogenizowany<br>naturalny/7/(1szt)                                | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Kiełbasa śląska drobiowa <b>G</b> (100g)<br>Kecup (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)           | Bułka paryska/1/(50g)<br>Twarożek z suszonymi<br>pomidorami i koperkiem/<br>7/(100g)<br>Mix sałat (10g) |
| 12.07.2026<br>NIEDZIELA | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Schab kruchy (60g); Dżem (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                             | Zupa ziemniaczana z koprem1,9/ <b>D</b> (350g)<br>Schab w sosie pieczeniowym/1/ <b>D</b><br>(70g/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałata z sosem winegret/10/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-<br>truskawkowy <b>G</b> (250g) | Pianka proteinowa na<br>bazie jogurtu greckiego<br>i galaretki/1,7/(200g) | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Szynkowa drobiowa (60g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Ogórek kiszony (150g)<br>Herbata <b>G</b> (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 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”.**