



Jadłospis dekadowy od 03.07.2026 do 12.07.2026 r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek. Dzieci</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
03.07.2026 PIĄTEK	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (60g) Miód (1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa ziemniaczana/1,9/ G (350g) Polędwiczki w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ (150g)	Bułka paryska 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> / D /(200g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z oliwkami, mozzarellą, kurczakiem i suszonymi pomidorami /7/(100g)
04.07.2026 SOBOTA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek wieprzowy (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G (70g/120g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(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) Twaróg/7/(100g); Miód (1szt) Sałata karbowana (10g); Pomarańcza (240g) Herbata G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
05.07.2026 NIEDZIELA	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek z indyka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Zraz drobiowy duszony w sosie/1,3/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Sałata z cukinią i serem typu mozzarella z sosem winegret/7,10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Galaretka owocowa G (200g)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówki drobiowe G (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g); Ketchup (1szt) Herbata (250g)	Serek grani/7/ (1szt)
06.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na mleku/1,7/ G (350g) Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Lekkostrawne spaghetti/1,9/ D /(250g) Makaron jasny/1,3/ G 200g Jabłko (1szt) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jagodzianka/1,3,7/ (1szt) Jogurt naturalny/7/(1szt)	Bułka paryska/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynek gotowany (60g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata rzymska (10g); Brzoskwinia (120g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Bułka paryska/1/(50g) Twarożek/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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

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

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