



Jadłospis dekadowy od 13.02.2026 r. Do 22.02.2026 r.

Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
13.02.2026 PIĄTEK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Rumsztyk rybny z cebulką/1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/(100g) Kompot G (250g)	Chrupiąca granola z orzechami i quinoa/1,8	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Pasztet sojowy/6/(1szt) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ <i>Łosoś atlantycki</i> (125g)
14.02.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Blok tyrolski (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz po węgiersku/1/ S,D (250g) Jabłko (1szt) Kasza bulgur/1/ G (200g) Kompot G (250g)	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ (150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z fasoli(90g) Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica drobiowa (50g)
15.02.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (1szt);Ogórek kisz (100g) Szynkowa z indyka (50g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Pieczeń z karkówki w sosie/1/ P,D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Mix sałat z sosem winegret, oliwkami i fetą/7/ (1/8szt) Kompot G (250g)	Pieczyno chrupkie z pastą z zielonego groszku i uprażonym słonecznikiem/1,8 (2 szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica z warzywami (50g) Pomidor (150g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Herbata 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 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 13.02.2026 r. Do 22.02.2026 r.

Dieta z ogr. węglowodanów łatwoprzyswajalnych

16.02.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g); Pomidor (150g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Herbata owocowa G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Bigos S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Gruszka (1szt) Kompot G (250g)	Tortilla z serem mozzarella, sałatą karbowaną, pomidorem na zimno/1,3/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Kiełbasa śląska drobiowa G (100g) Musztarda/10/(1szt); Papryka (100g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Salatka z zieleniny z oliwkami, pomidorkami koktajlowymi, serem mozzarella i oliwą z oliwek/7/(60g)
17.02.2026 WTOREK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Filet z indyka (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/(100g) Kompot G (250g)	Koktajl malinowo- owsiany bez cukru/7/(200g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Paszтет pieczony (50g); Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata (1/10szt); Kiwi (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Serek twarogowy deliser/7/ (1szt)
18.02.2026 ŚRODA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata/7/ G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem /1,3,7,9/ G (350g) Pulpet rybny w sosie pieczarkowym/1,3,7/ <i>Morszczuk</i> G (80/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot G (350g)	Mix orzechów i pestek/8/(20g) (orzechy włoskie, migdały płatki, pestki dyni, nasiona słonecznika)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek buraczany z koperkiem/7/(100g); Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Sałata karbowana (1/10szt) Kiwi (1szt) 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 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 13.02.2026 r. Do 22.02.2026 r.

Dieta z ogr. węglowodanów łatwoprzyswajalnych

19.02.2026 CZWARTEK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta wołowo-warzywna/9/G (100g) Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Makaron razowy z serem na słoje z suszonymi pomidorami/1,3,7/G 200g	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g); Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Maślanka w butelce/7/(1szt)
20.02.2026 PIĄTEK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ziemniakami/1,7,9/ G (350g) Kurczak w sosie/1/ D (150/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g) Kompot G (350g)	Bułka z sezamem z serem mozzarella rukolą i polędwicą drobiową/1,7,11/ (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z jaj i kiełbasy/3,6/(100g) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
21.02.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa dr (50g) Pomidor (150g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa po kaszubsku/1,7,9/ G (350g) Potrawka drobiowa z ciecierzycą/1,7,9/ D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Fit sałatka z kaszy gryczanej z fetą, ogórkiem z koprem/7/ G 200g	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Piwna (50g); Ogórek świeży (100g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 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 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 13.02.2026 r. Do 22.02.2026 r.

Dieta z ogr. węglowodanów łatwoprzyswajalnych

22.02.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g)	Barszcz czerwony/1,7,9/ G (350g)	Serek	Chleb razowy/1/(100g)	Sok wielowarzywny (1szt)
	Masło naturalne/7/(15g)	Schab w sosie własnym/1/ D (70/100g)	homogenizowany	Masło naturalne/7/(15g)	
	Polędwica drobiowa (50g)	Ziemniaki G (200g)	naturalny/7/(1szt)	Ser topiony/7/(50g); Szyunka	
	Serek topiony lactima/7/(1szt)	Surówka z marchewki, selera i		gotowana (50g)	
	Salata (1/10szt); Jabłko (160g)	jabłka/7,9/(100g)		Papryka czerwona (100g)	
	Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kompot G (350g)		Herbata G (250g)	

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”.