



**Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r.\_  
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

| <b>Data</b>                | <b>Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Obiad</b>                                                                                                                                                                                                                  | <b>Kolacja</b>                                                                                                                                                                           | <b>Kolacja nocna</b>                                                                                                       |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.07.2026<br>PONIEDZIAŁEK | Płatki owsiane na ml/1,7/G (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynkowa wieprzowa (60g)<br>Miód (1szt); Pomidor (150g)<br>Herbata owocowa G (250g)                    | Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g)<br>Polędwiczki w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g)<br>Ziemniaki G (200g);<br>Brokuł z marchewką G (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)                                  | Bułka paryska 1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynka konserwowa drobiowa (60g)<br>Serek twarogowy haga/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ G (250g)                     | Serek grani/7/(1szt)                                                                                                       |
| 14.07.2026<br>WTOREK       | Ryż na mleku/7/G (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Polędwica sopocka (60g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Ogórek kiszony (100g)<br>Herbata G (250g)         | Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g)<br>Gulasz z szynki ręcznie krojony/1/ D (250g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Surówka z selera i jabłka/7,9/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)                             | Bułka paryska /1/(100g)<br>Masło naturalne /7/(15g)<br>Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g)<br>Sałata karbowana (10g)<br>Nektarynka (120g)<br>Kawa mleczna/7/ G (250g)   | Sok pomidorowy (1szt)                                                                                                      |
| 15.07.2026<br>ŚRODA        | Kasza jaglana na ml/7/G (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynkowa z indyka (60g)<br>Serek twarogowy haga/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata G (250g)            | Rosół z makaronem/1,3,7,9/ G (350g)<br>Duszone udko z kurczaka/1/ D (150g/100g)<br>Ziemniaki G (200g)<br>Brokuł z marchewką G (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)                                      | Ryż z jabłkami i cynamonem G (200g)<br>Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)<br>Brzoskwinia (100g)<br>Kawa mleczna/7/ G (250g)                                                         | Bułka paryska/1/ (50g)<br>Serek twarogowy haga/7/(2szt)<br>Dżem (2szt)<br>Pomidor (150g)                                   |
| 16.07.2026<br>CZWARTEK     | Zacierka na mleku/1,3,7/G (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Polędwica sopocka (60g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Pomidor żółty (150g)<br>Herbata G (250g) | Zupa ziemniaczana z marchewką i groszkiem/1,7,9/ G/350g<br>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g)<br>Ziemniaki G 200g<br>Sałatka z buraczków G (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g) | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Polędwica drobiowa (60g)<br>Serek twarogowy haga/7/(1szt)<br>Sałata rzymska (10g);<br>Pomarańcza (240g)<br>Kawa mleczna/7/ G (250g) | Mix sałat z serem typu mozzarella, kurczakiem, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/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 13.07.2026 do 22.07.2026 r.\_**  
**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

|                            |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                            |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17.07.2026<br>PIĄTEK       | Kasza manna na mleku/1,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska /1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Twarożek ze szczypiorkiem/7/(100g)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)             | Zupa ogórkowa z ryżem/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4,/ <b>Morszczuk G</b> (80g/120g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Mieszanka królewska <b>G</b> (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)   | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Filet z indyka (60g); Dżem (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                           | Jogurt naturalny/7/(1szt)                                                                                  |
| 18.07.2026<br>SOBOTA       | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Polędwica drobiowa (60g)<br>Serek twarogowy haga/7/(1szt)<br>Sałata rzymska (10g)<br>Nektarynka (100g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g) | Zupa jarzynowa /1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Gulasz drobiowy/1/ <b>D</b> (250g)<br>Kasza jęczmień/1/ <b>G</b> (200g)<br>Surówka z marchewki, selera i jabłka z oliwą/9/ (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                  | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne /7/(15g)<br>Schab w ziołach (60g); Miód (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                                 | Sok wielowarzywny (1szt)                                                                                   |
| 19.07.2026<br>NIEDZIELA    | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Twarożek z koperkiem/7/(100g)<br>Miód (1szt); Sałata masłowa (10g)<br>Nektarynka (160g)<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                 | Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pieczeń ze schabu/1/ <b>P,D</b> (70g/100g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Fasolka szparagowa/ <b>G</b> /(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                           | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Szynkowa z indyka (60g)<br>Serek twarogowy tartare/7/(1szt)<br>Ogórek kiszony (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g) | Serek grani/7/(1szt)                                                                                       |
| 20.07.2026<br>PONIEDZIAŁEK | Kasza kukur. na ml/7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Twaróg/7/(100g); Miód (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata owocowa <b>G</b> (250g)                | Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Filet z kurczaka w sosie szpinakowym/1,7/ <b>D</b> (70/120g)<br>Kasza bulgur/1/ <b>G</b> (200g)<br>Surówka z marchewki z olejem (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g) | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Ryba po grecku/4,9/ <b>Miruna/D</b> /200g<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                                    | Bułka paryska/1/(50g);<br>Serek twarogowy<br>haga/7/(2szt)<br>Sałata karbowana (10g)<br>Brzoskwinia (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 „Żywność dla zdrowia”.**



**Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r.\_**  
**Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

|                      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                            |                                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.07.2026<br>WTOREK | Kasza jaglana na ml/7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/(15g)<br>Szynkowa wieprzowa (60g)<br>Serek twarogowy haga/7/(1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g) | Zupa kalafiorowa z koperkiem/1,7,9/ <b>G</b> (350g)<br>Pulpet w sosie jarzynowym/1,3,9/ <b>G</b> (80g/150g)<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałatka z buraczków <b>G</b> (100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g)                         | Makaron z serem na słodko/1,3,7/ <b>G</b> 200g<br>Kawa mleczna/7/ <b>G</b> (250g)                                                                          | Bułka paryska/1/(50g)<br>Wędlina drobiowa (60g)<br>Serek twarogowy<br>tartare/7/(1szt)<br>Mix sałat (10g) |
| 22.07.2026<br>ŚRODA  | Makaron na ml/1,3,7/ <b>G</b> (350g)<br>Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Polędwica sopocka (60g)<br>Dżem (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Herbata <b>G</b> (250g)                     | Zupa po kaszubsku/1,9/ <b>G</b> (350g)<br>Rumszyk rybny w sosie<br>śmietanowo-koperkowym/1,3,4,7/ <i>Miruna</i> / <b>G</b> / 80g/120g<br>Ziemniaki <b>G</b> (200g)<br>Sałata z sosem winegret/10/(100g)<br>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy <b>G</b> (250g) | Bułka paryska/1/(100g)<br>Masło naturalne/7/ (15g)<br>Kiełbasa śląska <b>G</b> (100g)<br>Kecup (1szt)<br>Pomidor (150g)<br>Kawa mleczna/7/ <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 „Żywnienie dla zdrowia”.**