



Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r. Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
13.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Leczo z kielbasą S,D (250g) Ryż brązowy G (200g) Brzoskwinia (90g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
14.07.2026 WTOREK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Herbata G (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Gulasz z szynki ręcznie krojony/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchwi i pora/7/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ (150g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek z suszonymi pomidorami i koperkiem/7/(100g) Sałata karbowana (10g) Nektarynka (120g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
15.07.2026 ŚRODA	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Duszone udko z kurczaka/1/ D (150g/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej, ogórka i zieleniny (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Orzechy włoskie/8/(20g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Pasta hummus/11/(1szt) 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 „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 13.07.2026 do 22.07.2026 r.
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

16.07.2026 CZWARTEK	Jogurt naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/ G /350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D (70g/100g) Ziemniaki G 200g Surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem/3/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Orzechy włoskie /8/(20g) Mandarynka (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynka gotowana (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Sałata rzymska (10g); Pomarańcza (240g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z serem typu mozzarella, kurczakiem, uprażonym słonecznikiem, pomidorkami koktajlowymi z oliwą z oliwek/7/(100g)
17.07.2026 PIĄTEK	Kefir/7/ (1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Twarożek ze szczypiorkiem/7/(100g) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk</i> G (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ogonówka (60g) Ser żółty/7/(60g) Ogórek świeży (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)
18.07.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica drobiowa (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Sałata rzymska (10g) Nektarynka (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa jarzynowa /1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/ D (250g) Kasza jęczmień/1/ G (200g) Surówka z marchewki, selera i jabłka z oliwą/9/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z cynamonem/1,8/(20g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Ser topiony/7/(50g) Schab w ziołach (60g) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
19.07.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z koperkiem/7/(100g) Ogonówka (60g);Sałata masłowa (10g) Nektarynka (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ G (350g) Pieczeń ze schabu/1/ P,D (70g/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa/ G /(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Maliny (100g) Mix orzechów i pestek /8/(20g) (orzechy włoskie, migdały płatki, pestki dyni, nasiona słonecznika)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) Herbata G (250g)	Serek grani/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 13.07.2026 do 22.07.2026 r.
Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

20.07.2026 PONIEDZIAŁEK	Maślanka/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser żółty/7/(60g) Schab kruchy (60g) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa z soczewicy z pomidorami/1,9/ G (350g) Filet z kurczaka w sosie szpinakowym/1/ D (70/120g) [sos: szpinak, suszone pomidory, śmietana, natka pietruszki] Kasza bulgur/1/ G (200g) Surówka z marchewki z olejem (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Jogurt naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> / D /200g Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Serek topiony lactima/7/(2szt) Sałata karbowana (10g) Brzoskwinia (100g)
21.07.2026 WTOREK	Serek grani/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek świeży (150g) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa z koperkiem/1,7,9/ G (350g) Kotlet mielony/1,3/ S (90g) Ziemniaki G (200g) Mizeria/7/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/(200g)	Makaron razowy z serem na słono z pomidorkami suszonymi/1,3,7/ G (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Paszтет sojowy/6/(1szt) Mix sałat (10g)
22.07.2026 ŚRODA	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Papryka czerwona (150g) Herbata G (250g)	Zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) Ryba z pieca/1,4/ <i>Miruna</i> / P /100g Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/(100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Kiełbasa śląska G (100g) Musztarda/10/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ 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 „Żywność dla zdrowia”.