

Jadłospis dekadowy od 23.02.2026 r. Do 04.03.2026 r.

Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna
23.02.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/G (2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) Sos mięsno-pomidorowy S,D (250g) Ryż brązowy G (200g) Jabłko (160g) Kompot G (250g)	Bułka grahamka z wędliną drobiową i rukolą/1,7/(1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki (125g)
24.02.2026 WTOREK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa z indyka (50g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Krupnik/1,7,9/ G (350g) Ryba z pieca/1,4/ Miruna P (90g) Ziemniaki G (200g) Surówka z marchewki i pora (100g) Kompot G (250g)	Bułka razowa z chudą szynką, serem mozzarella i pomidorkami koktajlowymi/1,3,7 (1 szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Schab faszerowany (50g) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
25.02.2026 ŚRODA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ G (100g) Ogórek świeży (100g) Herbata G (250g)	Zupa porowa/1,7,9/ G (350g) Udko z kurczaka w sosie D (150/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka z czerwonej kapusty i marchewki/10/ (100g) Kompot G (250g)	Fioletowy koktajl z jagodami, szpinakiem i siemieniem lnianym/7/ 200g	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa (50g); Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ 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/ - tlenki / 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 „Żywność dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 23.02.2026 r. Do 04.03.2026 r.

Dieta z ogr. węglowodanów łatwoprzyswajalnych

26.02.2026 CZWARTEK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (150g) Herbata G (250g)	Barszcz ukraiński/1,7,9/ G (350g) Zraz w sosie własnym/1,3/ D (80/100g) Ziemniaki G (200g) Surówka wielowarzywna/7,9,10/(100g) Kompot G (250g)	Salatka grecka/7/(250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z makreli/4,7/ <i>Makrela wędzona</i> (100g); Ogórek kiszony (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z oliwkami, pomidorkami suszonymi i koktajlowymi i prażonym słonecznikiem (50g)
27.02.2026 PIĄTEK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata (1/10szt); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Szynka w sosie chrzanowym./1,7/ D (70/120g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchwi (100g) Kompot G (250g)	Rogal z pastą jajeczną ze szczypiorkiem /1,3,7/ (1szt)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Leczo wegetariańskie z cieciorą S,D (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Pasztet sojowy/6/(1szt)
28.02.2026 SOBOTA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Szynkowa drobiowa (50g) Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy/1/ D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Buraczki z ogórkiem kiszonym 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) Polędwica drobiowa (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Pomidor (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/ - tulin / 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”.



Jadłospis dekadowy od 23.02.2026 r. Do 04.03.2026 r.

Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych

01.03.2026 NIEDZIELA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pieczeń rzymska (50g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa wiejska z makaronem/1,3,7,9/ G (350g) Schab w sosie własnym/1/ D (70/100g) Ziemniaki G (200g) Fasolka szparagowa z marchewką G (100g) Kompot G (250g)	Granola orzechowa/1,8/ 40g	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Parówka z szynki G (100g) Musztarda/10/(1szt); Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata (1/10szt); Jabłko (160g) Herbata G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Pasta z fasolki (90g)
02.03.2026 PONIEDZIAŁEK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Twarożek z zieleciną/7/(100g) Szynkowa (50g); Pomidor (150g) Herbata owocowa G (250g)	Zupa ze szpinakiem/1,7,9/ G (350g) Leczo drobiowe z cukinią/1/ D (250g) Ziemniaki G (200g) Brokuł G (100g) Kompot G (250g)	Mix sałat z pomidorem, cukinią, fetą, słonecznikiem i oliwą/7/(100g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Polędwica sopocka (50g) Ser żółty/7/(40g); Ogórek świeży (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
03.03.2026 WTOREK	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab faszerowany (50g) Serek twarogowy deliser/7/(1szt) Rzodkiew (80g) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Kotlet mielony z pieczarkami/1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Sałata z sosem winegret/10/ (1/8szt) Kompot G (250g)	Makaron razowy z serem na słojo z suszonymi pomidorami/1,3,7/G 200g	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ryba po grecku/4,9/Miruna D (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb razowy/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica dr (50g)

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/ - tlen / 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 23.02.2026 r. Do 04.03.2026 r.

Dieta z ogr. węglowodanów łatwo przyswajalnych

04.03.2026 ŚRODA	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jajko/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata (1/10szt); Kiwi (1szt) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) Bitki wołowe/1/ D (80/100g) Kasza gryczana G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, papryki i cebuli/10/(100g) Kompot G (250g)	Sałatka jarzynowa G /3,7,9,10/(250g)	Chleb razowy/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (50g); Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Kefir/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”.