



Jadłospis dekadowy od 21.09.2026 do 30.09.2026 r.
DIETA PODSTAWOWA, DLA DOROSŁYCH (D01)

<i>Data</i>	<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Kolacja nocna</i>
21.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Płatki owsiane na mleku/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Schab kruchy (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa brokułowa/1,7,9/ G (350g) Sos myśliwski/9/ S,D (250g) Makaron razowy/1,3/ G (200g) Gruszka (200g) HEM: Marchewka z groszkiem G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta z ryby wędzonej i twarogu/4,7/ <i>Makrela wędzona</i> (100g) Ogórek kiszony (150g) HEM: Filet z indyka (60g); Dżem (1szt) HEM: Jabłko G (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Sok pomidorowy (1szt)
22.09.2026 WTOREK	Ryż na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Sałata rzymska (10g); Jabłko (160g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa pomidorowa z makaronem orzo/1,7,9/ G (350g) Rumszyk smażony z cebulą /1,3/ S (80g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki (100g) HEM: Mieszanka królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem/7/(100g) Papryka czerwona (150g) HEM: Cukinia i papryka z pieca P (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne /7/(10g) Polędwica sopocka (60g) Mandarynka (1szt) HEMO: Jabłko G (160g)
23.09.2026 ŚRODA	Kasza kukur. na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) Dietetyczna fasolka po bretońsku S,D (250g) Ziemniaki G (200g) Kiwi (1szt) HEM: Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Krakowska (60g); Dżem (1szt) Papryka czewona (150g) HEM: Brzoskwinia z pieca P (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Maślanka/7/(1szt) HEMO: Napój owsiany czekoladowy /1/(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 21.09.2026 do 30.09.2026 r. DIETA PODSTAWOWA, DLA DOROSŁYCH (D01)

24.09.2026 CZWARTEK	Zacierka na ml/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser topiony/7/(50g); Dżem (1szt) Ogórek świeży (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Żurek/1,7,9/ G 350g Kotlet rybny/1,3,4/ <i>Morszczuk S</i> (90g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ (100g) HEM: Mieszanika królewska G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Sałatka brokułowa z mozzarellą/3,7/ G (200g) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) HEM: Sałatka brokułowa z mozzarellą/3,7/ G (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Masło naturalne/7/(1szt) Polędwica drobiowa (60g) Pomidor (150g) HEMO: Mus jabłkowy (1szt)
25.09.2026 PIĄTEK	Kasza manna na ml/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Schab faszerowany (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G / 350g Udko z kurczaka pieczone/1/ P (150g) Ziemniaki G (200g) Surówka z kapusty białej, marchewki i uprażonego słonecznika (100g) HEM: Marchewka z groszkiem/1/ G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/ G (2szt); Majonez/3/(1szt) Ogórek kiszony (150g) HEMO: Cukinia P (150g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Serek grani/7/(1szt)
26.09.2026 SOBOTA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Ser żółty/7/(60g); Miód (1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa ogórkowa z ryżem/1,7,9/ G (350g) Gulasz drobiowy/1/ D (250g) Kasza bulgur/1/ G (200g) Brukselka G (100g) HEM: Marchewka mini G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty /1/(100g) Masło naturalne /7/(15g) Szynka wieprzowa pieczona (60g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Rzodkiew (150g) HEM: Gruszka P (200g) Herbata G (250g)	Sok wielowarzywny (1szt)
27.09.2026 NIEDZIELA	Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Polędwica sopocka (60g) Serek topiony lactima/7/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Zupa fasolowa/1,9/ S,G / 350g Pulpet drobiowy w sosie śmietanowym z natką pietruszki/1,3,7/ P,D (80g/120g) Ziemniaki G (200g) Sałatka z buraków i ogórka kiszzonego (100g) HEM: Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Parówka z szynki G (100g) Musztarda/10/(1szt) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Papryka czerwona (150g) HEM: Papryka kolorowa z pieca P (200g)	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 „Żywnie dla zdrowia”.



Jadłospis dekadowy od 21.09.2026 do 30.09.2026 r. **DIETA PODSTAWOWA, DLA DOROSŁYCH (D01)**

28.09.2026 PONIEDZIAŁEK	Makaron na mleku/1,3,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Jaja/3/(2szt); Majonez/3/(1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata owocowa G (250g)	Zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) Polędwiczki wieprzowe w sosie musztardowym/1,7,10/ D,S (70g/120g) Ryż brązowy G (200g) Brokuł G (100g) HEM: Brokuł G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> D (200g) HEM: Ryba po grecku/4,9/ <i>Miruna</i> D (200g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Chleb pszenno-żytni/1/(50g) Serek twarogowy tartare/7/(2szt) Mix sałat (10g) Jabłko (160g) HEMO: Mus jabłkowy (1szt)
29.09.2026 WTOREK	Płatki owsiane na mleku/1,7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/(15g) Pasta mięsna/9/ G (100g) Sałata rzymska (10g); Kiwi (1szt) HEM: Mus jabłkowy (1szt) Herbata G (250g)	Zupa szpinakowa/1,7,9/ G (350g) Sos spaghetti S,D (250g) Makaron jasny penne/1,3/ G (200g) Brzoskwinia (1szt) HEM: Kalafior z groszkiem G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Szynkowa wieprzowa (60g) Serek twarogowy haga/7/(1szt) Ogórek kiszony (150g) HEM: Dynia z pieca P (100g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Mix sałat z kurczakiem, pomidorkami koktajlowymi i kukurydzą w sosie majonezowym /3,7/ (200g) HEM: Sałatka z ryżem dzikim, kurczakiem, kukurydzą i groszkiem G (200g)
30.09.2026 ŚRODA	Ryż na mleku/7/ G (350g) Chleb pszenno-żytni/1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Ser topiony/7/(50g); Miód (1szt) Pomidor (150g) HEM: Mus owoc-warz (1szt) Herbata G (250g)	Zupa grochowa/1,7,9/ G (350g) Gulasz wieprzowy w sosie/1/ D (250g) Kasza jęczmienna/1/ G (200g) Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/(100g) HEM: Sałatka z buraczków G (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy G (250g)	Chleb pełnoziarnisty 1/(100g) Masło naturalne/7/ (15g) Pasta z jaj i kielbasy/3/ G (100g) Papryka czerwona (150g) HEM: Jabłko G (160g) Kawa mleczna/7/ G (250g)	Maślanka/7/(1szt) HEMO: Napój owsiany waniliowy/1/(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”.