

Jadłospis dieta podstawowa D01

11.05.2026-20.05.2026

11.05.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 30g Gotowana fasolka śniadaniowa 130g (passata pomidorowa, fasola biała, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, czosnek) Sałata 10g Ogórek zielony 20g Pomidor 30g Czekoladowa owsianka z malinami 300g (GLU OW, MLE) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane, maliny, czekolada gorzka, kakao) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa szczawiowa 250ml (MLE), (SEL) Leczo z duszonym kurczakiem 250g (pomidory z puszki, mięso z piersi kurczaka, cukinia, papryka czerwona, bakłażan, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy, czosnek) Kasza jęczmienna, pęczak 70g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty pekińskiej 160g (kapusta pekińska, cebula, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot z owoców 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka kanapkowa 30g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 110g (MLE) Papryka czerwona 35g Ogórek 20g Sałata 10g Gruszka 130g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2131kcal, Białko: 107.5g, Tłuszcz: 63g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21g, Węglowodany ogółem: 305g, w tym cukry proste: 57g, Błonnik pokarmowy 48g, Sól: 4,2g		

12.05.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Szyńka z indyka 30g Masło ekstra 5g (MLE) Hummus klasyczny 60g (SEZ) Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Ogórek 20g Pomidor 30g Budyń na mleku z borówkami 250g (MLE) (mleko spożywcze 2%, borówki amerykańskie, budyń w proszku) Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) Smażony kotlet z piersi indyka 100g (GLU PSZ), (JAJ) Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Surówka z gotowanych buraków 160g Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Pasta kanapkowa z pieczonej cukinii 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, cukinia, oliwki czarne, olej rzepakowy) Szyńka kanapkowa 30g Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Papryka czerwona 20g Marchew 20g Jabłko 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
SUMA: 2060kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 64g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 288g, w tym cukry proste: 65g, Błonnik pokarmowy 46g, Sól: 5,5g		

13.05.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Pomidorowy twarózek 100g (MLE) (Ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, suszone pomidory) Szynka z piersi kurczaka 30g Ser żółty 30g (MLE) Pomidor 30g Sałata 10g Ogórek 20g Kasza manna z truskawkami 250g (GLU PSZ), (MLE) (mleko spożywcze 2%, kasza manna, truskawki mrożone, banan) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 250ml (SEL) Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem 250g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) Surówka z tartej marchewki 125g (jabłko, marchew, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Pasta jajeczna 130g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny, szczypiorek) Szynka kanapkowa 30g Ogórek zielony 20g Papryka czerwona 30g Sałata 10g Winogrona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2106kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 75g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 23g, Węglowodany ogółem: 311g, w tym cukry proste: 72g, Błonnik pokarmowy 35g, Sól: 4,6g		

14.05.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 15g Twarózek z papryką 130g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, papryka czerwona, szczypiorek) Sałata 10g Rzodkiewka 15g Pomidor 40g Kefir z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE) Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml Banan 120g	Barszcz ukraiński 250ml (SEL) Indyk pieczony w sosie własnym 150g Kasza gryczana 65g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150g (kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Serek kremowy do smarowania 25g (MLE) Chrupiąca sałatka z pieczoną ciecierzycą 150g (sałata rzymska, ciecierzycy, pomidor, papryka czerwona, olej rzepakowy) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2068kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 62g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 293g, w tym cukry proste: 74g, Błonnik pokarmowy 45g, Sól: 4,7g		

15.05.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Pieczona frittata ze szpinakiem 150g (JAJ), (MLE) (jajka, szpinak, cebula, ser mozzarella, czosnek) Sałata 10g Papryka czerwona 30g Pomidor 30g Pudding jaglany z musem gruszkowym 250g (MLE), (ORZ), (mleko spożywcze 2%, kasza jaglana, gruszka, banan, migdały w płatkach, cynamon) Herbata czarna, bez cukru 250ml Mandarynki 130g	Zupa Minestrone 250ml (SEL) Pieczona ryba w sosie koperkowym 150g (RYB) Ziemniaki gotowane 210g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem 130g (kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Smalec z fasoli i jabłka 100g (fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy) Sałata 10g Marchewka 20g Ogórek zielony 20g Herbata bez cukru 250ml
SUMA: 2081kcal, Białko: 101g, Tłuszcz: 70g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,5g, Węglowodany ogółem: 283g, w tym cukry proste: 64g, Błonnik pokarmowy 45g, Sól: 5g		

16.05.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Pasta z gotowanego zielonego groszku 100g (groszek zielony, mrożony, olej rzepakowy, natka pietruszki) Sałata 10g Ogórek zielony 20g Rzodkiewka 15g Kisiel domowy 250g Herbata czarna bez cukru 250ml Pomarańcza 200g	Zupa ogórkowa 250ml (SEL) Roladki z kurczaka z brokułem i mozzarellą 150g (MLE) Sos czosnkowy 30g (MLE) Kasza jęczmienna, perłowa 70g (GLU JĘCZ) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 150g (SEL) (seler korzeniowy, jabłko, jogurt naturalny, rodzyнки) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30g Ser żółty 15g (MLE) Jajko na twardo 50g (JAJ) (jajko, majonez, szczypiorek) Sałata 10g Ogórek 20g Rzodkiewka 15g Herbata bez cukru 250ml
SUMA: 2006kcal, Białko: 105g, Tłuszcz: 58g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,8g, Węglowodany ogółem: 286g, w tym cukry proste: 47g, Błonnik pokarmowy 44g, Sól: 5,5g		

17.05.2026r. Niedziela

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 30g Pomidorowy twaróg 100g (MLE) (Ser twarogowy, półtłusty, suszone pomidory, bazylia) Pomidor 30g Ogórek 20g Sałata 10g Jogurt naturalny 150g (MLE) Jabłko 150g Herbata czarna bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) Indyk duszony w sosie pieczarkowym 120g Ryż basmati 75g Surówka Colesław 140g (Kapusta biała, marchew, jogurt naturalny) (MLE) Kompot 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Sałatka jarzynowa 100g (MLE), (JAJ) (ziemniaki, jajko, pietruszka korzeń, marchew, groszek zielony, jogurt naturalny, majonez) Papryka czerwona 30g Kalarepa 20g Sałata 10g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2074cal, Białko: 106g, Tłuszcz: 61g , Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 294g, w tym cukry proste: 46g, Błonnik pokarmowy 38g, Sól: 4,9g		

18.05.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 15g Ser żółty 15g (MLE) Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 50g (soczewica czerwona, suszone pomidory, bazylia) Pomidor 30g Ogórek 20g Sałata 10g Budyń na mleku z musem truskawkowym 250g (MLE) (mleko 2%, truskawki, budyń w proszku) Herbata czarna bez cukru 250ml Banan 120g	Zupa jarzynowa 250ml (MLE), (SEL) Schab gotowany w sosie pietruszkowym 120g (MLE) Kasza gryczana 65g Surówka z kapusty pekińskiej 120g (kapusta pekińska, pomidor, papryka czerwona, ogórek, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta z jajka i tuńczyka ze szczypiorkiem 150g (RYB), (JAJ), (MLE) (tuńczyk w sosie własnym, jajko, jogurt naturalny, szczypiorek,) Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 1973kcal, Białko: 108g, Tłuszcz: 62g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 264g, w tym cukry proste: 51g, Błonnik pokarmowy 36g, Sól: 4,5g		

19.05.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek naturalny do smarowania 25g (MLE) Frittata z papryką, groszkiem i pomidorem 150g (JAJ) (jajka, papryka czerwona, groszek zielony, pomidor, olej rzepakowy) Ogórek 20g Sałata 10g Rzodkiewka 15g Koktajl bananowy na maślanec 250g (MLE), (GLU OW) (maślanka, banan, płatki owsiane, kakao) Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml Potrawka z kurczaka z cukinią 150g (pierś z kurczaka, marchew, pieczarki, olej rzepakowy) Ryż basmati 75g Surówka z czerwonej kapusty 140g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Serek wiejski z rzodkiewką i szczypiorkiem 120g (MLE) Sałata 10g Marchew 20g Papryka czerwona 20g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko 150g
SUMA: 2168kcal , Białko: 103g, Tłuszcz: 69g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15g, Węglowodany ogółem: 302g, w tym cukry proste: 58g, Błonnik pokarmowy 40g, Sól: 5,4g		

20.05.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Ser żółty 30g (MLE) Szynka z indyka 30g Pomidor 30g Sałata 10g Ogórek 20g Słodki twarożek z płatkami owsianymi 120g (MLE), (GLU OW) (ser twarogowy półtłusty, banan, płatki owsiane, cynamon) Herbata czarna bez cukru 250ml Kefir 250g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml Wege gołąbki bez zawijania 150g (JAJ) (kapusta biała, passata pomidorowa, soczewica zielona, kasza jagłana, papryka czerwona, olej rzepakowy) Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Surówka z tartej marchewki 100g (marchew, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Hummus paprykowy 50g (SEZ) Szynka kanapkowa 30g Pomidor (30g) Sałata (10g) Ogórek 20g Herbata czarna bez cukru 250ml Gruszka 130g
SUMA: 2348kcal , Białko: 94g, Tłuszcz: 61g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 381g, w tym cukry proste: 62g, Błonnik pokarmowy 56g, Sól: 5g		

OZNACZENIA ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten oraz produkty pochodne.
(GLUT PSZ) – gluten pszenny
(GLUT ŻYT) – gluten żytni
(GLUT JĘCZ) – gluten jęczmienny
(GLUT OW) – gluten owsiany
2. Skorupiaki oraz produkty pochodne. **(SKOR)**
3. Jaja **(JAJ)**
4. Ryby **(RYB)**
5. Orzeszki ziemne oraz produkty pochodne. **(OZI)**
6. Soja **(SOJ)**
7. Mleko oraz produkty mleczne. **(MLE)**
8. Orzechy **(ORZ)**
9. Seler **(SEL)**
10. Gorczyca **(GOR)**
11. Nasiona sezamu **(SEZ)**
12. Dwutlenek siarki i siarczyny **(SIAR)**
13. Łubin **(ŁUB)**
14. Mięczaki oraz produkty pochodne. **(MIĘCZ)**