

Jadłospis dieta podstawowa

21.05-30.05.2026r.

21.05.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Pasta warzywna z ciecierzycą 100g (ciecierzyca, pomidor, marchewka, pietruszka korzeń, cebula, olej rzepakowy) Sałata 10g Marchew 20g Pomidor 20g Owsianka z musem jagodowym 250g (MLE), (GLU OW) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane, jagody mrożone) Herbata czarna bez cukru	Zupa kalafiorowa 250ml Kurczak duszony z warzywami 150g (pierś z kurczaka, pomidory z puszki, marchew, cukinia, pieczarki, cebula, olej rzepakowy) Kasza jęczmienna, perłowa 75g (GLU JĘCZ) Surówka z pora i jabłka 130g (MLE) (por, jabłko, jogurt naturalny) Kompot owocowy 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 30g Serek wiejski naturalny 200g (MLE) Sałata 10g Rzodkiewka 15g Papryka czerwona 20g Banan 120g Herbata czarna, bez cukru
SUMA: 2057kcal, Białko: 98g, Tłuszcz: 62g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 252g, w tym cukry proste: 68g, Błonnik pokarmowy 42g, Sól: 3,4g		

22.05.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 30g Omlet z warzywami 150g (JAJ) (jajko, szpinak, papryka, cebula, olej rzepakowy) Sałata 10g Pomidor 20g Ogórek 20g Kisiel domowy 250g Jabłko 150g Herbata czarna bez cukru	Zupa cukiniowa z pieczarkami i ciecierzycą 250ml Pieczona ryba z pomidorami 150g (RYB), (MLE) Surówka z kapusty kiszonej 130g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy, natka pietruszki) Ryż basmati 75g Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 30g Twarożek ze szczypiorkiem 120g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Papryka 20g Ogórek 20g Gruszka 130g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2015kcal, Białko: 100g, Tłuszcz: 65g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 270g, w tym cukry proste: 67g, Błonnik pokarmowy 33g, Sól: 5g		

23.05.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Szynka z indyka 30g Pomidor 20g Ogórek 20g Sałata 10g Kaszka manna z musem z malin 250g (MLE), (GLU PSZ) (mleko spożywcze 2%, kasza manna, maliny mrożone) Herbata czarna bez cukru	Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) Kotlet z piersi kurczaka 100g Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Buraczki na ciepło 120g Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pasta jajeczna 130g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny, majonez, rzodkiewka, szczypiorek) Ser żółty 15g Sałata 10g Papryka 20g Pomidor 20g Pomarańcza 200g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2068kcal, Białko: 96g, Tłuszcz: 68g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 285g, w tym cukry proste: 53g, Błonnik pokarmowy 35g, Sól: 4,2g		

24.05.2026r. Niedziela

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Twarożek z makrelą wędzoną 120g (MLE), (RYB) (Ser twarogowy półtłusty, makrela wędzona, papryka, szczypiorek) Sałata 10g Ogórek 20g Pomidor 20g Pudding jaglany z musem jabłkowym 150g (kasza jaglana, banan, jabłko, cynamon, migdały w płatkach) Herbata czarna bez cukru	Rosół makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) Gulasz węgierski 150g (wieprzowina, pieczarki, papryka, marchew, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kasza jęczmienna, pęczak 75g (GLU JĘCZ) Surówka z czerwonej kapusty 130g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Hummus klasyczny 50g (SEZ) Sałata 10g Rzodkiewka 15g Marchew 20g Mandarynki 130g Herbata czarna bez cukru
SUMA: 2242kcal, Białko: 107g, Tłuszcz: 67g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18g, Węglowodany ogółem: 322g, w tym cukry proste: 66g, Błonnik pokarmowy 41g, Sól: 5g		

25.05.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek śniadaniowy 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Sałata 10g Pomidor 20g Ogórek 20g Koktajl owsiano-malinowy 250ml (MLE), (GLU OW) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) Schab pieczony z zielonymi warzywami 150g (schab wieprzowy, szpinak, brokuł, groszek zielony, olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem 210g Surówka z białej kapusty 145g (biała kapusta, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Pasta z zielonego groszku 80g Szyńka z indyka 30g Sałata 10g Marchew 20g Papryka 20g Banan 120g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2094kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 63g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 299g, w tym cukry proste: 51g, Błonnik pokarmowy 43g, Sól: 3,9g		

26.05.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 15g Pasta jajeczna 100g (MLE), (JAJ) (jajko, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Ogórek 20g Sałata 10g Papryka 20g Pudding jaglany z musem truskawkowym 250g (MLE) (mleko spożywcze 2%, kasza jaglana, truskawki mrożone) Jabłko 150g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa fasolowa 250ml (SEL) Indyk duszony w sosie pomidorowym 150g Brokuł gotowany 120g Kasza bulgur 65g (GLU PSZ) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 30g Pasta kanapkowa z cukinii 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, cukinia) Kalarepa 20g Papryka czerwona 20g Marchew 20g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2002kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 56g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16g, Węglowodany ogółem: 295g, w tym cukry proste: 53g, Błonnik pokarmowy 49g, Sól: 3,6g		

27.05.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<p>Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Serek wiejski z papryką 200 g (MLE) Ogórek zielony 20 g Rzodkiewka 15 g Sałata 10 g Budyniowa owsianka z malinami 250g (MLE), (GLU OW) (mleko spożywcze 2%, maliny mrożone, płatki owsiane, budyń w proszku) Gruszka 130 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 250 ml (SEL) Potrawka z kurczaka z warzywami 150g Ryż biały 75 g Surówka z tartej marchewki 120g (jabłko, marchew, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) „Smalec” z fasoli i jabłka 70g (fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy) Marchew 20 g Ogórek 20 g Papryka czerwona 20 g Szynka z indyka 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>
<p>SUMA: 2147kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 62g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 317g, w tym cukry proste: 64g, Błonnik pokarmowy 47g, Sól: 3,3g</p>		

28.05.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<p>Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowa 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, ogórek, szczypiorek) Pomidor 20 g Rzodkiewka 15 g Sałata 10 g Waniliowy budyń jaglany z jabłkiem 250g (MLE) (mleko spożywcze 2%, kasza jaglana, jabłko, cynamon) Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa ogórkowa 250 ml (SEL) Faszerowana cukinia 200g (cukinia, mięso mielone drobiowe, passata pomidorowa, cebula) Komosa ryżowa (quinoa) 77 g Surówka z selera i jabłka Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Jajko na twardo 50g (JAJ) (jajko, majonez, szczypiorek) Szynka z indyka 30 g Sałata 10 g Papryka czerwona 20 g Ogórek 20 g Winogrona 70 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>
<p>SUMA: 1917kcal, Białko: 96g, Tłuszcz: 56g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 275g, w tym cukry proste: 56g, Błonnik pokarmowy 39g, Sól: 4,9g</p>		

29.05.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g Sałata 10 g Pomidor 20 g Ogórek 20 g Papryka czerwona 20 g Frittata z papryką i cukinią 150g Pomarańcza 200 g Koktajl czekoladowo-malinowy Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ), (SEL) Pieczona ryba w porach 150g Kasza jęczmienna pęczak 75 g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty kiszanej 120g (kapusta kiszona, marchew, natka pietruszki) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szyńka z indyka 15 g Ser żółty 15 g (MLE) Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 50g Sałata 10 g Marchew 20 g Papryka czerwona 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2136kcal, Białko: 96g, Tłuszcz: 66g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16g, Węglowodany ogółem: 312g, w tym cukry proste: 62g, Błonnik pokarmowy 44g, Sól: 4,3g		

30.05.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szyńka z indyka 15 g Ser żółty 15 g (MLE) Twarożek z makrelą 100g (MLE), (RYB) (ser twarogowy półtłusty, makrela, papryka czerwona, szczypiorek) Sałata 10 g Papryka czerwona 20 g Ogórek 20 g Gruszka 130 g Kefir 200 g (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa meksykańska 250 ml Naleśniki z serem na słodko z musem truskawkowym 300g (GLU PSZ), (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g Sałatka z brokułą 150g (brokuł, kasza jaglana, papryka czerwona, jogurt naturalny) Sałata 10 g Rzodkiewka 15 g Pomidor 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 1934kcal, Białko: 101g, Tłuszcz: 63g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 256g, w tym cukry proste: 54g, Błonnik pokarmowy 33g, Sól: 4,9g		

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)**