

Jadłospis dieta podstawowa

31.05-09.06.2026r.

31.05.2026r. Niedziela

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 Pasta z tuńczyka 100g (RYB) Sałata 10 g Ogórek 20 g Papryka czerwona 20 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Banan 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński 250 ml Pulpety drobiowe 100g Kasza gryczana 65 g Surówka z czerwonej kapusty 115g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy) 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 Pomidorowy twarożek 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, suszone pomidory, bazylija) Sałata 10 g Pomidor 20 g Rzodkiewka 15 g Mandarynki 130g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2005kcal, Białko: 101g, Tłuszcz: 64g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 2g, 73w tym cukry proste: 62g, Błonnik pokarmowy 38g, Sól: 3,9g		

01.06.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 15 g Twarożek z koperkiem 85 g (MLE) (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, słonecznik, koperek) Sałata 10 g Papryka czerwona 20 g Ogórek 20 g Owsianka z malinami i cynamonem 250 g (MLE), (GLU OW) (mleko 2%, płatki owsiane, maliny mrożone, cynamon) Kiwi 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Barszcz biały 250 ml (SEL), (MLE) (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, kiełbasa z indyka, śmietana 18%, chrzan) Roladki ze schabu 100 g (MLE) (schab, serek naturalny do smarowania, koper, olej rzepakowy) Kasza jęczmienna perłowa 75 g (GLU JĘCZ) Kalafior gotowany 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 160 g (kapusta pekińska, pomidor, papryka, ogórek, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szyńka z indyka 15 g Ser żółty 15 g (MLE) Hummus klasyczny 20 g Sałata 10 g Pomidor 20 g Marchew 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2072kcal, Białko: 102g, Tłuszcz: 72g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 282g, w tym cukry proste: 49g, Błonnik pokarmowy 44g, Sól: 3,9g		

02.06.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<p>Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15 g Pasta warzywna z ciecierzycy 80 g (ciecierzycy, pomidor, marchew, cebula, pietruszka, olej rzepakowy, czosnek) Sałata 10 g Papryka czerwona 20 g Pomidor 20 g Budyń borówkowy z kaszą manną 250 g (MLE), (GLU PSZ) (mleko 2%, kasza manna, borówki) Banan 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa zacierkowa 250 ml (SEL), (GLU PSZ) Duszony kurczak z warzywami 150 g (pierś kurczaka, cukinia, papryka, pieczarki, cebula, olej rzepakowy) Ziemniaki 210 g Surówka Colesław 140 g (MLE) (kapusta biała, marchew, jogurt naturalny, majonez, sok cytrynowy) Kompot owocowy bez cukru 250 ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30 g Sałatka z tuńczykiem i makaronem 150 g (GLU PSZ), (RYB) (tuńczyk, makaron, oliwki, suszone pomidory, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, koperek) Sałata 10 g Papryka czerwona 20 g Ogórek 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>
<p>SUMA: 2273kcal, Białko: 100g, Tłuszcz: 67g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,8g, Węglowodany ogółem: 335g, w tym cukry proste: 63g, Błonnik pokarmowy 40g, Sól: 4,2g</p>		

03.06.2026r. 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 Jajko na twardo 60 g (JAJ) (jajko, majonez, szczypiorek) Sałata 10 g Marchew 20 g Pomidor 20 g Koktajl jagodowo-bananowy 250 ml (MLE) (kefir, banan, jagody mrożone) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 250 ml (SEL), (MLE) (bulion warzywny, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, cebula, marchew, pietruszka) Kaszotto z indykiem i warzywami 250 g (indyk, kasza gryczana, cukinia, pieczarki, cebula, bulion, olej rzepakowy) Surówka z czerwonej kapusty 140 g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml</p>	<p>Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 15 g Ser żółty 15 g (MLE) Twarożek z makrelą 120 g (MLE), (RYB) (twaróg półtłusty, makrela wędzona, papryka, jogurt naturalny, szczypiorek) Sałata 10 g Ogórek zielony 20 g Kalarepa 20 g Herbata czarna bez cukru 250 ml</p>
<p>SUMA: 1955kcal, Białko: 100g, Tłuszcz: 67g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 254g, w tym cukry proste: 71g, Błonnik pokarmowy 34,7g, Sól: 4,8g</p>		

04.06.2026r. Czwartek

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 Pasta z gotowanego buraka 100 g (burak, ciecierzycy, olej rzepakowy, czosnek) Sałata 10 g Papryka czerwona 20 g Pomidor 20 g Bananowy ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g (MLE) (mleko 2%, ryż biały, banan, truskawki mrożone) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml (SEL) (bulion drobiowy, pomidory krojone, ryż biały, marchew, pietruszka, seler, cebula) Kotlety z piersi kurczaka 100 g (JAJ), (GLU PSZ) (filet z kurczaka, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem 210 g Surówka z tartej marchewki 120 g (jabłko, marchew, olej rzepakowy) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szyńka z indyka 30g Serek wiejski naturalny 200 g (MLE) Sałata 10 g Ogórek zielony 20 g Rzodkiewka 15 g Gruszka 130 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2218kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 66,5g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 317g, w tym cukry proste: 69g, Błonnik pokarmowy 36g, Sól: 3,6g		

05.06.2026r. 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 Frittata z papryką i cukinią 120 g (JAJ) (jajko, cukinia, papryka, olej rzepakowy, oregano) Sałata 10 g Ogórek 20 g Marchew 20 g Czekoladowa jaglanka 250 g (MLE) (kasza jaglana, maliny, kakao, mleko 2%) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa 250 ml (SEL), (MLE) (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, koper) Ryba z zielonym pesto 140 g (RYB) Kasza jaglana 65 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 70 g (soczewica czerwona, suszone pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy) Szyńka z indyka 15 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 20 g Ogórek 20 g Pomarańcza 200 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2025kcal, Białko:896g, Tłuszcz: 65g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17,6g, Węglowodany ogółem: 291g, w tym cukry proste: 40g, Błonnik pokarmowy 42g, Sól: 3,3g		

06.06.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Pasta jajeczna 120 g (JAJ), (MLE) (jajko, papryka, ogórek, jogurt naturalny, szczypiorek) Szyńka z indyka 30 g Sałata 5 g Rzodkiewka 15 g Papryka czerwona 20 g Koktajl owsiano-malinowy 250 ml (MLE), (GLU OW) (kefir, maliny mrożone, płatki owsiane) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 250 ml (SEL), (MLE) (bulion drobiowy, ziemniaki, warzywa mieszane, marchew, seler, pietruszka, jogurt naturalny) Schab duszony 100 g Ryż basmati 70 g Surówka z buraków 120 g (buraki, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Twarożek z papryką 120 g (MLE) (twaróg półtłusty, papryka, jogurt naturalny, szczypiorek) Ser gouda 15 g (MLE) Szyńka z indyka 15 g Sałata 10 g Ogórek 20 g Rzodkiewka 15 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2001kcal, Białko: 103g, Tłuszcz: 60g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,7g, Węglowodany ogółem: 278g, w tym cukry proste: 51g, Błonnik pokarmowy 37g, Sól: 3,7g		

07.06.2026r. Niedziela

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 Pasta twarogowa 120 g (MLE) (twaróg półtłusty, ogórek, jogurt naturalny) Sałata 10 g Pomidor 20 g Rzodkiewka 15 g Pudding jaglany z mussem jabłkowym 250 g (jabłko, banan, kasza jaglana, płatki migdałów, cynamon) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (SEL), (GLU PSZ) (bulion drobiowy, makaron, marchew, seler, pietruszka) Faszerowana papryka 220 g (papryka, mielony filet z indyka, passata pomidorowa, ryż biały, pieczarki, cebula) Kasza jęczmienna pęczak 70 g (GLU JĘCZ) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE), (SEL) (seler, jabłko, jogurt naturalny, cytryna) 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 Hummus klasyczny 40 g Ser gouda 15 g (MLE) Ogórek 20 g Papryka czerwona 20 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2005kcal, Białko: 101g, Tłuszcz: 64g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 2g, 73w tym cukry proste: 62g, Błonnik pokarmowy 38g, Sól: 3,9g		

08.06.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka 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) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) Papryka czerwona 35g Ogórek 20g Sałata 10g Gruszka 130g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2132.4kcal, Białko: 103.5g, Tłuszcz: 65.8g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.8g, Węglowodany ogółem: 304.4g, w tym cukry proste: 55.5g, Błonnik pokarmowy 47.5g, Sól: 4g		

09.06.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Szynka 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) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Papryka czerwona 20g Marchew 20g Jabłko 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
SUMA: 2140kcal, Białko: 98.7g, Tłuszcz: 64.8g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.8g, Węglowodany ogółem: 311g, w tym cukry proste: 56g, Błonnik pokarmowy: 45g, Sól: 4,6g		

OZNACZENIA ALERGENÓW:

1. Zboża zawierające gluten oraz produkty pochodne.
(GLUT PSZ) – gluten pszeniczny
(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)**