

Jadłospis dieta podstawowa

19.08.-28.08.2026r.

19.08.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masto ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Serek wiejski z papryką 200 g (MLE) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Budyniowa owsianka z malinami 250g (MLE), (GLU OW) (mleko spożywcze 2% tł., maliny mrożone, płatki owsiane, budyń w proszku) Gruszka 130 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 250 ml (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, bukiet jarzyn, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, marchew, śmietana 18%, natka pietruszki) Pieczone udko z kurczaka 120g Ryż biały 75 g Mizeria 120g (MLE) (ogórek, cebula, jogurt naturalny) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masto ekstra 5 g (MLE) „Smalec” z fasoli i jabłka 70g (fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy) Szynka z indyka 15 g Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2036.3kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 57g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.8g, Węglowodany ogółem: 297.1g, w tym cukry proste: 54.4g, Błonnik pokarmowy 41.5g, Sól: 3.4g		

20.08.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
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 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, ogórek, szczypiorek) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Waniliowy budyń jaglany z jabłkiem 250g (MLE) (mleko spożywcze 2% tł., kasza jaglana, jabłko, cynamon) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa 250 ml (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, ogórki kwaszone, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, śmietana 18%) Faszerowana cukinia 250g (cukinia, mięso mielone drobiowe, passata pomidorowa, cebula, olej rzepakowy, natka pietruszki) Komosa ryżowa 70 g Surówka z selera i jabłka 125g (MLE) (seler korzeniowy, jabłko, marchew, jogurt naturalny) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Sałatka makaronowa z tuńczykiem 150g (RYB), (GLU PSZ) (makaron penne, tuńczyk w oleju, pomidory koktajlowe, rukola, oliwki czarne, pestki słonecznika) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Winogrona 70 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2024.7kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 60.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16g, Węglowodany ogółem: 309.3g, w tym cukry proste: 56.9g, Błonnik pokarmowy 42.7g, Sól: 5g		

21.08.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masto ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Frittata z papryką i cukinią 150g (JAJ) (jajko, cukinia, papryka czerwona, olej rzepakowy) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Koktajl czekoladowo-malinowy 250ml (MLE) (kefir, banan, maliny, kakao) Pomarańcza 200 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion drobiowy, makaron pszenny, koncentrat pomidorowy, marchew) Naleśniki ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i serem feta 350g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) (mąka pszenna, szpinak, ser feta, suszone pomidory, jogurt naturalny, czosnek, olej rzepakowy) Surówka z tartej marchewki 125g (marchew, jabłko, olej rzepakowy, chrzan) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masto ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 15 g Ser gouda tłusty 15 g (MLE) Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 50g (soczewica czerwona, suszone [pomidory, olej rzepakowy, bazylija, oregano) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 224148kcal, Białko: 98.8g, Tłuszcz: 74.4g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.8g, Węglowodany ogółem: 319g, w tym cukry proste: 75.3g, Błonnik pokarmowy 44g, Sól: 5g		

22.08.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masto ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 15 g Ser gouda tłusty 15 g (MLE) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Twarożek z wiśniami 120g (MLE), (GLU PSZ) (ser twarogowy półtłusty, płatki owsiane, jogurt naturalny, konfitura wiśniowa bez dodatku cukru) Gruszka 130 g Kefir 200 g (MLE) Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa meksykańska 250 ml (bulion drobiowy, fasola czerwona konserwowa, papryka czerwona, pieczarki uprawne, kukurydza konserwowa, koncentrat pomidorowy, cebula, czosnek, olej rzepakowy) Pierogi leniwe 250g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, mąka pszenna, jajko kurze) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masto ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Sałatka z brokułą 150g (MLE) (brokół, kasza jagłana, papryka czerwona, jogurt naturalny) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml

SUMA: 1969.7kcal, Białko: 101.4g, Tłuszcz: 55.7g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20g, Węglowodany ogółem: 281.2g, w tym cukry proste: 44.7g, Błonnik pokarmowy 31.7g, Sól: 3.6g

23.08.2026r. Niedziela

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Ryba po grecku 120g (RYB), (GLU PSZ), (SEL) (mintaj, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, cebula, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Banan 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński 250 ml (bulion drobiowy, burak, ziemniak, fasola biała, pietruszka korzeń, marchew, majeranek) Pulpety drobiowe 100g (GLU PSZ), (JAJ) (mielony filet z piersi kurczaka, jajko kurze, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta, natka pietruszki) 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) Szynka z indyka 30 g Pomidorowy twaróg 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, suszone pomidory, bazylia) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Mandarynki 130g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2028kcal, Białko: 103.4g, Tłuszcz: 64.2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.8g, Węglowodany ogółem: 276.8g, w tym cukry proste: 63.2g, Błonnik pokarmowy 38.6g, Sól: 3.7g		

24.08.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15 g Twaróg z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) (twaróg półtłusty, jogurt naturalny, suszone pomidory) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Owsianka z malinami i cynamonem 250 g (MLE), (GLU OW) (mleko spożywcze 2% tł., płatki owsiane, maliny mrożone, cynamon) Mandarynka 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) Schab ze śliwką w sosie własnym 150g (schab wieprzowy, śliwka suszona, olej rzepakowy, cebula) Kasza jęczmienna perłowa 75 g (GLU JĘCZ) Kalafior gotowany 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 160 g (kapusta pekińska, pomidor,	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15 g Ser żółty 15 g (MLE) Hummus klasyczny 20 g Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml

	papryka, ogórek, cebula, olej rzepakowy Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
SUMA: 2012.9kcal, Białko: 103.8g, Tłuszcz: 61.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.3g, Węglowodany ogółem: 282.7g, w tym cukry proste: 48.8g, Błonnik pokarmowy 43g, Sól: 4g		

25.08.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15 g Tortilla z serkiem naturalnym i warzywami 90g (MLE) (Tortilla pszenna, serek naturalny śmietankowy, papryka czerwona, sałata) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Budyń borówkowy z kaszą manną 250 g (MLE), (GLU PSZ) (mleko spożywcze 2% tł., kasza manna, borówki) Banan 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Zupa zacierkowa 250 ml (SEL), (GLU PSZ) (bulion drobiowy, marchew, zacierki, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, natka pietruszki) Gołąbki tradycyjne w sosie pomidorowym 200g (mielony filet z piersi kurczaka, kapusta, ryż biały, koncentrat pomidorowy, cebula olej rzepakowy, koperek) Ziemniaki 210 g Surówka Colesław 140 g (MLE) (kapusta biała, marchew, jogurt naturalny, majonez, sok cytrynowy) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30 g Sałatka z kaszą bulgur i burakiem 150g (MLE) (kasza bulgur, szpinak, burak gotowany, ser feta, olej rzepakowy) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2286.5kcal, Białko: 93.2g, Tłuszcz: 57.6g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,9g, Węglowodany ogółem: 366.9g, w tym cukry proste: 67g, Błonnik pokarmowy 43.8g, Sól: 3.3g		

26.08.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
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 Mix warzyw 50g	Zupa kalafiorowa 250 ml (SEL), (MLE) (bulion warzywny, ziemniaki, kalafior, śmietana 18%, cebula, marchew, pietruszka) Roladki z kurczaka ze szpinakiem i serem 150g (MLE) (mięso z kurczaka, szpinak, ser twarogowy półtłusty)	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,

Koktajl jagodowo-bananowy 250 ml (MLE) (kefir, banan, jagody mrożone) Jabłko 150 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Kasza gryczana 70g Surówka z czerwonej kapusty 140 g (kapusta czerwona, marchew, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	szczypiorek) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2046,7kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 69,2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1g, Węglowodany ogółem: 269,7g, w tym cukry proste: 69,7g, Błonnik pokarmowy 35,4g, Sól: 4,5g		

27.08.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 15 g Pasta z gotowanego buraka 100 g (burak, ciecierzycy, olej rzepakowy, czosnek) Sałata 10 g Mix warzyw 50g 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 kalarepy 120 g (kalarepa, jabłko, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek wiejski naturalny 200 g (MLE) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Gruszka 130 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2163.9 kcal, Białko: 104g, Tłuszcz: 61.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.5g, Węglowodany ogółem: 313.5g, w tym cukry proste: 64.5g, Błonnik pokarmowy 35.9g, Sól: 3,5g		

28.08.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Szynka z indyka 30 g Ser żółty 15g Frittata z papryką i cukinią 120 g (JAJ) (jajko, cukinia, papryka, olej rzepakowy, oregano)	Zupa koperkowa 250 ml (SEL), (MLE) (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, śmietana, koper) Kartacze z kaszą gryczana i serem 300g (MLE) (Ziemniaki, ser twarogowy)	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30 g (GLU PSZ) Masło ekstra 5 g (MLE) Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 80 g (soczewica czerwona, suszone pomidory, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy)

Satata 10 g Mix warzyw 50g Czekoladowa jaglanka 250 g (MLE) (kasza jaglana, maliny, kakao, mleko 2%) Herbata czarna bez cukru 250 ml	póttłusty, kasza gryczana, cebula, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana) Surówka z kapusty kiszonej 150g (kapusta kiszona, marchew, jabłko olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Szynka z indyka 15 g Serek naturalny do smarowania 25 g (MLE) Satata 10 g Mix warzyw 50g Pomarańcza 200 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2188kcal, Białko: 93g, Tłuszcz: 66.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.3g, Węglowodany ogółem: 326.5g, w tym cukry proste: 48g, Błonnik pokarmowy 46.8g, Sól: 4g		

OZNACZENIA ALERGENÓW:

- Zboża zawierające gluten oraz produkty pochodne.
(GLUT PSZ) – gluten pszeniczny
(GLUT ŻYT) – gluten żytni
(GLUT JĘCZ) – gluten jęczmienny
(GLUT OW) – gluten owsiany
- Skorupiaki oraz produkty pochodne. **(SKOR)**
- Jaja **(JAJ)**
- Ryby **(RYB)**
- Orzeszki ziemne oraz produkty pochodne. **(OZI)**
- Soja **(SOJ)**
- Mleko oraz produkty mleczne. **(MLE)**
- Orzechy **(ORZ)**
- Seler **(SEL)**
- Gorczyca **(GOR)**
- Nasiona sezamu **(SEZ)**
- Dwutlenek siarki i siarczyny **(SIAR)**
- Łubin **(ŁUB)**
- Mięczaki oraz produkty pochodne. **(MIĘCZ)**