

Jadłospis dieta podstawowa

29.08.-07.09.2026r.

29.08.2026r. 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 kurze, papryka, ogórek, jogurt naturalny, szczypiorek) Szynka z indyka 30 g Sałata 10g Mix warzyw 50g 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 zapiekany z warzywami 150 g (schab wieprzowy, passata pomidorowa, cukinia, pieczarki, papryka czerwona, cebula, olej rzepakowy) 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) Szynka z indyka 30 g Sałata 10 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2002kcal, Białko: 102.6g, Tłuszcz: 57g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.5g, Węglowodany ogółem: 288g, w tym cukry proste: 58.1g, Błonnik pokarmowy 40.3g, Sól: 3,7g		

30.08.2026r. 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 Pasta twarogowa 120 g (MLE) (twaróg półtłusty, ogórek, jogurt naturalny) Sałata 10 g Mix warzyw 50g Pudding jaglany z musem 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, natka pietruszki) Faszerowana papryka 220 g (papryka, mielony fileć 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) Szynka z indyka 15 g Hummus klasyczny 40 g Ser gouda 15 g (MLE) Ogórek 20 g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml
SUMA: 2094.7kcal, Białko: 93.5g, Tłuszcz: 55.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.2g, Węglowodany ogółem: 325.4g, w tym cukry proste: 50.3g, Błonnik pokarmowy 41.9g, Sól: 3,4g		

31.08.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Gotowana fasolka śniadaniowa 130g (passata pomidorowa, fasola biała, natka pietruszki, cebula, olej rzepakowy, czosnek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Czekoladowa owsianka z malinami 250g (GLU OW, MLE) (mleko spożywcze 2% tł., płatki owsiane, maliny, czekolada gorzka, kakao) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa szczawiowa 250ml (MLE), (SEL) (bulion drobiowy, szczaw, ziemniaki, śmietana 18%) Leczo z duszonym kurczakiem 250g (pomidory z puszki, mięso z piersi kurczaka, cukinia, papryka czerwona, bakłażan, cebula, natka pietruszk, olej rzepakowy, czosnek) Kasza jęczmienna, pęczak 70g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty pekińskiej 160g (kapusta pekińska, cebula, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszk) Kompot z owoców 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g 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		

01.09.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Szynka z indyka 30g Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Hummus klasyczny 60g (SEZ) Ser żółty 15g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Budyń na mleku z borówkami 250g (MLE) (mleko spożywcze 2% tł., borówki amerykańskie, kasza manna) Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) (bulion drobiowy, marchew, ziemniaki, por, seler korzeniowy, pietruszk korzeń, kasza jęczmienna) Smażony kotlet z piersi indyka 100g (GLU PSZ), (JAJ) (mięso z piersi indyka, jajko kurze, bułka tarta, olej rzepakowy) Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Surówka z gotowanych buraków 130g (burak, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Pasta jajeczna 130g (MLE) (jajko, ogórek zielony, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Jabłko 150g Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml
SUMA: 2114.2kcal, Białko: 96.6g, Tłuszcz: 63.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.4g, Węglowodany ogółem: 309g, w tym cukry proste: 54.1g, Błonnik pokarmowy: 43.7g, Sól: 4,7g		

02.09.2026r. Środa

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Pomidorowy twarożek 100g (MLE) (Ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, suszone pomidory) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Kasza manna z truskawkami 250g (GLU PSZ), (MLE) (mleko spożywcze 2% tł., kasza manna, truskawki, banan) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa brokułowa 250ml (SEL) (bulion warzywny, ziemniaki, brokuł, śmietana 18% tł.,) Pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem 250g (GLU PSZ), (MLE), (JAJ) (mleko spożywcze 2% tł., szpinak mrożony, jajko, mąka pszenna, mąka pełnoziarnista, ser mozzarella, czosnek, olej rzepakowy) Mizeria 125g (MLE) (ogórek, cebula, jogurt naturalny) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Ser żółty 15g (MLE) Kurczak w galarecie 65g (mięso z piersi kurczaka, bulion drobiowy, marchew, groszek zielony, żelatyna, natka pietruszki) Sałata 10g Mix warzyw 50g Winogrona 100g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml
SUMA: 2023.2kcal, Białko: 100.2g, Tłuszcz: 57.3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.8g, Węglowodany ogółem: 292.7g, w tym cukry proste: 62.8g, Błonnik pokarmowy 34.1g, Sól: 4g		

03.09.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) Szynka z indyka 15g Hummus klasyczny 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Kefir z jabłkiem i cynamonem 250g (MLE) (kefir, jabłko, cynamon) Herbata czarna, napar bez cukru 250 ml Banan 120g	Barszcz ukraiński 250ml (SEL) (bulion drobiowy, burak, ziemniaki, fasola biała, pietruszka korzeń, marchew) Schab duszony 100g (schab wieprzowy, , bulion drobiowy, cebula, olej rzepakowy) Kasza gryczana 65g Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 150g (kapusta czerwona, marchew, cebula, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek kremowy do smarowania 25g (MLE) Chrupiąca sałatka z pieczoną ciecierzycą 150g (sałata rzymska, ciecierzycza, pomidor, papryka czerwona, olej rzepakowy) Mix warzyw 50g Herbata czarna, napar bez cukru 250ml

SUMA: 2064.4kcal, Białko: 91.9g, Tłuszcz: 66.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.3g, Węglowodany ogółem: 295.2g, w tym cukry proste: 70.1g, Błonnik pokarmowy 47.8g, Sól: 4,4g

04.09.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Pieczona frittata ze szpinakiem 150g (JAJ), (MLE) (jajko kurze, szpinak, cebula, ser mozzarella, czosnek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Pudding jaglany z gruszką 250g (MLE), (ORZ) , (mleko spożywcze 2%tł., kasza jaglana, gruszka, banan, migdały w płatkach, cynamon) Herbata czarna, bez cukru 250ml Mandarynki 130g	Zupa Minestrone 250ml (SEL) (bulion drobiowy, cukinia, pomidor, papryka, bakłażan, fasolka szparagowa, cebula, por, czosnek, olej rzepakowy) Pulpety rybne w sosie koperkowym 150g (RYB), (MLE) (morszczuk, jajko kurze, cebula, śmietanka 18%, koper Ziemniaki gotowane 210g Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem 130g (kapusta kiszona, marchewka, jabłko, cebula, natka pietruszki, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Ser żółty 15g (MLE) Smalec z fasoli i jabłka 100g (fasola biała, jabłko, cebula, olej rzepakowy) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2090.4kcal, Białko: 102.2g, Tłuszcz: 68.2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 20.3g, Węglowodany ogółem: 289.9g, w tym cukry proste: 72.1g, Błonnik pokarmowy 47.4g, Sól: 4.9g		

05.09.2026r. 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) Sałatka z tuńczykiem i ryżem 100g (RYB) (tuńczyk w sosie własnym, ryż biały, papryka czerwona, ogórek zielony, rzodkiewka, olej rzepakowy)	Zupa ogórkowa 250ml (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, ogórek kwaszony, pietruszka korzeń, marchew, śmietana 18%) Roladki z kurczaka z brokułem i mozzarellą 150g (MLE) (mięso z kurczaka, brokuły, ser mozzarella, olej rzepakowy) Sos czosnkowy 30g (MLE) (jogurt naturalny, czosnek, natka pietruszki)	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Jajko na twardo 50g (JAJ) (jajko, majonez, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata bez cukru 250ml

Sałata 10g Mix warzyw 50g Kisiel domowy 250g Herbata czarna bez cukru 250ml Pomarańcza 200g	Kasza jęczmienna, perłowa 70g (GLU JĘCZ) Surówka z selera i jabłka z rodzynkami 150g (SEL) (seler korzeniowy, jabłko, jogurt naturalny, rodzynki) Kompot owocowy 250ml	
SUMA: 2062.9kcal, Białko: 101.1g, Tłuszcz: 58.7g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16,1g, Węglowodany ogółem: 302.5g, w tym cukry proste: 46,2g, Błonnik pokarmowy 41.7g, Sól: 5g		

06.09.2026r. 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 15g Pomidorowy twaróg 100g (MLE) (Ser twarogowy, półtłusty, suszone pomidory, bazylia) Sałata 10g Mix warzyw 50g Jogurt naturalny 150g (MLE) Jabłko 150g Herbata czarna bez cukru 250ml	Rosół z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion drobiowy, makaron pszenny, marchew, natka pietruszki) Indyk duszony w sosie pieczarkowym 120g (mięso z udźca indyka, pieczarki, cebula, olej rzepakowy, bulion drobiowy) Ryż basmati 75g Surówka Ciesla 140g (kapusta biała, marchew, jogurt naturalny) (MLE) Kompot owocowy bez cukru 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) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2108kcal, Białko: 104.5g, Tłuszcz: 64,3g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19g, Węglowodany ogółem: 296,4g, w tym cukry proste: 46,7g, Błonnik pokarmowy 39g, Sól: 4,6g		

07.09.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 15g Pasta soczewicowa z suszonymi pomidorami 50g (soczewica czerwona, suszone pomidory, bazylia) Sałata 10g Mix warzyw 50g	Zupa jarzynowa 250ml (MLE), (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, bukiet jarzyn, jogurt naturalny) Schab gotowany w sosie pietruszkowym 120g (MLE) (schab wieprzowy, bulion drobiowy, jogurt naturalny, natka pietruszki, olej rzepakowy) Kasza gryczana 65g Surówka z kapusty pekińskiej 120g	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Sałatka makaronowa z kurczakiem 100g (MLE) (makaron penne, mięso z piersi kurczaka, ogórek zielony, papryka czerwona, kukurydza konserwowa, jogurt naturalny, majonez) Sałata 10g

Budyń na mleku z gorzką czekoladą 250g (MLE) (mleko 2%tł., kasza manna, czekolada gorzka)) Banan 120g Herbata czarna bez cukru 250ml	(kapusta pekińska, pomidor, papryka czerwona, ogórek, cebula, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2100.5kcal, Białko: 99.4g, Tłuszcz: 55g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.9g, Węglowodany ogółem: 319.8g, w tym cukry proste: 47.7g, Błonnik pokarmowy 38.1g, Sól: 3.3g		

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)**