

Jadłospis dieta podstawowa

08.09.-17.08.2026r.

08.09.2026r. 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) Sałata 10g Mix warzyw 50g Koktajl bananowy na maślanec 250g (MLE), (GLU OW) (maślanka, banan, płatki owsiane, kakao) Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana 250ml (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, por, jogurt naturalny, natka pietruszki) Potrawka z kurczaka z cukinią 150g (pierś z kurczaka, cukinia, marchew, pieczarki, olej rzepakowy) Ryż basmati 75g Surówka z czerwonej kapusty 140g (kapusta czerwona, marchew, cebula, 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 30g Twarożek z brzoskwinia i rodzynkami 150g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, brzoskwinia, rodzynki suszone) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml Jabłko 150g
SUMA: 2207.3kcal, Białko: 104.3g, Tłuszcz: 66.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 17g, Węglowodany ogółem: 314.9g, w tym cukry proste: 66.6g, Błonnik pokarmowy 41.5g, Sól: 4.7g		

09.09.2026r. 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 Sałata 10g Mix warzyw Słodki twarożek z płatkami owsianymi 120g (MLE), (GLU OW) (ser twarogowy półtłusty, banan, płatki owsiane, cynamon) Kefir 250g (MLE) Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml (bulion drobiowy, koncentrat pomidorowy, ryż biały, marchew, natka pietruszki) Wege gotąbki bez zawijania 150g (JAJ) (kapusta biała, passata pomidorowa, soczewica zielona, kasza jaglana, papryka czerwona, olej rzepakowy) Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Surówka z białej kapusty 120g (kapusta biała, marchew, jabłko, olej rzepakowy) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Hummus paprykowy 60g (SEZ) Szynka kanapkowa 30g Sałata (10g) Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml Gruszka 130g

SUMA: 2295.7 kcal, Białko: 95.9g, Tłuszcz: 62.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.3g, Węglowodany ogółem: 357.7g, w tym cukry proste: 60.5g, Błonnik pokarmowy 49.4g, Sól: 4.4g

10.09.2026r. Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Pasta jajeczna 130g (JAJ), (MLE) (jajko, ogórek zielony, rzodkiewka, jogurt naturalny, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Owsianka z musem jagodowym 250g (MLE), (GLU OW) (mleko spożywcze 2% tł., płatki owsiane, jagody mrożone) Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa kalafiorowa 250ml (MLE) (bulion, kalafior, ziemniaki, marchew, śmietana 18%, natka pietruszki) Smażony kotlet mielony 110g (JAJ), (GLU PSZ) (mięso wieprzowe z szynki, bułka pszenna, jajko, cebula, olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem 210g Buraczki na ciepło 120g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Serek wiejski naturalny 200g (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Banan 120g Herbata czarna, bez cukru
SUMA: 2034.5kcal, Białko: 96.7g, Tłuszcz: 69.2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 24g, Węglowodany ogółem: 270.7g, w tym cukry proste: 65.9g, Błonnik pokarmowy 34.2g, Sól: 3,7g		

11.09.2026r. Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser camembert z żurawiną (MLE) Sałata 10g Mix warzyw 50g Ryżanka z truskawkami 250g (MLE) (mleko 2% tł., ryż biały, truskawki) Brzoskwinia 85g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa cukiniowa z pieczarkami i ciecierzycą 250ml (bulion drobiowy, cukinia, pieczarki, marchew, soczewica) Pieczony kotlet rybny 100g (RYB), (MLE), (GLU PSZ) (morszczuk, cebula, bułka tarta, olej rzepakowy) Ziemniaki z koperkiem 280g Surówka z kapusty kiszzonej 130g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Twarożek ze szczypiorkiem 120g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250ml

SUMA: 2051.7kcal, Białko: 99.4g, Tłuszcz: 61.2g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.4g, Węglowodany ogółem: 289.6g, w tym cukry proste: 51.5g, Błonnik pokarmowy 33.4g, Sól: 5.3g

12.09.2026r. Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Serek naturalny do smarowania 50g (MLE) Szynka z indyka 30g Sałata 10g Mix warzyw 50g Kaszka manna z musem z malin 250g (MLE), (GLU PSZ) (mleko spożywcze 2% tł., kasza manna, maliny mrożone) Herbata czarna bez cukru	Zupa pieczarkowa z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion, pieczarka, marchew, pietruszka korzeń, seler, makaron, śmietana 18%) Bitka drobiowa 130g Ziemniaki gotowane z koperkiem 210g Surówka z kiszzonego ogórka 120g (ogórek kiszony, marchew, jabłko, cebula, 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 30g Ser żółty 15g (MLE) Pasta jajeczna 130g (JAJ), (MLE) (jajko, jogurt naturalny, majonez, rzodkiewka, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Pomarańcza 200g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2063.1kcal, Białko: 103.3g, Tłuszcz: 64.7g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.9g, Węglowodany ogółem: 281.7g, w tym cukry proste: 48.3g, Błonnik pokarmowy 34.4g, Sól: 5.2g		

13.09.2026r. Niedziela

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka kanapkowa 30g Twarożek z makrelą wędzoną 120g (MLE), (RYB) (Ser twarogowy półtłusty, makrela wędzona, papryka, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Pudding jaglany z musem jabłkowym 150g (kasza jagłana, banan, jabłko, cynamon, migdały w płatkach) Herbata czarna bez cukru	Rosół z makaronem 250ml (GLU PSZ), (SEL) (bulion drobiowy, makaron, marchew, natka pietruszki) 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 bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masto ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15 g Ser żółty 15g (MLE) Hummus klasyczny 50g (SEZ) Sałata 10g Mix warzyw 50g Mandarynki 130g Herbata czarna bez cukru

SUMA: 2181.8 kcal, Białko: 103.7g, Tłuszcz: 63g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.2g, Węglowodany ogółem: 320.2g, w tym cukry proste: 64.5g, Błonnik pokarmowy 40.3g, Sól: 4.8g

14.09.2026r. Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30g Ser żółty 15g (MLE) Twarożek śniadaniowy 100g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny, rzodkiewka, szczypiorek) Sałata 10g Mix warzyw 50g Koktajl owsiano-malinowy 250ml (MLE), (GLU OW) (kefir, płatki owsiane, maliny) Herbata czarna, napar bez cukru 250ml	Zupa krupnik 250ml (GLU JĘCZ), (SEL) (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, marchew, pietruszka korzeń, ziemniaki, seler korzeniowy) Pierogi z mięsem 260g (GLU PSZ) (mąka pszenna, mięso z kurczaka, cebula, olej rzepakowy) Surówka z białej kapusty 145g (biała kapusta, marchew, olej rzepakowy, natka pietruszki) Kompot owocowy bez cukru 250ml	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Sałatka jarzynowa 120g (MLE) (ziemniaki, marchew, jajko, pietruszka korzeń, groszek zielony konserwowy, jogurt naturalny) Sałata 10g Mix warzyw 50g Banan 120g Herbata czarna bez cukru 250ml
SUMA: 2184.1kcal, Białko: 100.2g, Tłuszcz: 53.9g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.3g, Węglowodany ogółem: 342.6g, w tym cukry proste: 69.6g, Błonnik pokarmowy 38.9g, Sól: 3,7g		

15.09.2026r. Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja
Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 15g Jajko na twardo 60g (JAJ) Sałata 10g Mix warzyw 50g Kisiel domowy 250ml Nektarynka 100g Herbata czarna bez cukru 250ml	Zupa fasolowa 250ml (SEL) (bulion drobiowy, ziemniaki, passata pomidorowa, fasola biała, cebula, marchew, pietruszka korzeń, seler korzeniowy) Burger mięsny z sosem ratatouille 150g (MLE), (JAJ) (mięso wieprzowe z szynki, jajko, bułka tarta, olej rzepakowy, passata pomidorowa, cukinia, bakłażan, papryka czerwona, cebula, ser mozzarella) Kasza bulgur 65 g (GLU PSZ) Surówka z buraków 120g (burak, cebula, olej rzepakowy)	Chleb żytni razowy 60g (GLU ŻYT) Chleb pszenny 30g (GLU PSZ) Masło ekstra 5g (MLE) Szynka z indyka 30 g Pasta kanapkowa z cukinii 110g (MLE) (ser twarogowy półtłusty, cukinia) Sałata 10g Mix warzyw 50g Herbata czarna bez cukru 250 ml

	Kompot owocowy bez cukru 250 ml	
SUMA: 2107.3kcal, Białko: 94.3g, Tłuszcz: 73.6g, Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.7g, Węglowodany ogółem: 291.4g, w tym cukry proste: 60.5g, Błonnik pokarmowy 48.3g, Sól: 3,5g		

16.09.2026r. 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 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) Masło 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		

17.09.2026r. 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		

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)**