

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 21.08.2026-30.08.2026 – DIETA PODSTAWOWA					
	Piątek 21.08.26	Sobota 22.08.26	Niedziela 23.08.26	Poniedziałek 24.08.26	Wtorek 25.08.26
ŚNIADANIE	Waniliowa kasza manna na mleku 400g ^(1,2,6) twarożek z koperkiem 60g ⁽⁶⁾ ser żółty 40g ⁽⁶⁾ pomidor ze szczypiorkiem 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Parówka z szynki 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ pomidor, rukola 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajko z ketchupem 60g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z rzodkiewki, ogórka i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Twarożek ze szczypiorkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Barszcz czerwony 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba z pieca z sosem cytrynowym 160g ^(1,5,6) makaron pszenny 150g ^(1,2) surówka z kapusty kiszzonej, papryki i kukurydzy 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ogórkowa 400ml ^(1,2,3,4,6) duszony filet z kurczaka 100g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z marchwi i groszku 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) pieczeń rzymska wieprzowa w sosie 160g ^(1,3,5,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz z papryką, pieczarkami i ogórkiem kiszonym 250g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z marchwi i chrzanu 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa krem z brokuła z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka pieczony 100g ^(1,3) makaron ze szpinakiem 180g ^(1,2,5) surówka z warzyw mieszanych 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta z fasoli 60g wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, roszonek 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z jajkiem, porem i grzybkami marynowanymi 150g ^(5,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i wędliną 250g ^(1,3,4,5,6) serek wiejski 100g ⁽⁶⁾ roszonek 20g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jarzynowa 150g ^(4,5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1930 kcal	1885 kcal	2361 kcal	1941 kcal	2024 kcal
białko	100.70 g	93.63 g	96.27 g	93.89 g	105.70 g
tłuszcz ogółem	57.59 g	77.39 g	115.33 g	66.81 g	61.38 g
kw. tł.nasycone	24.27 g	31.45 g	31.89 g	24.46 g	23.08 g
węglowodany	267.41 g	219.47 g	244.71 g	257.26 g	278.49 g
w tym cukry	27.35 g	22.27 g	18.14 g	25.95 g	29.54 g
błonnik	35.44 g	31.75 g	25.31 g	34.68 g	36.30 g
sód	4552.98 mg	2414.04 mg	1680.46 mg	2607.67 mg	3786.05 mg

Wykaz alergenów: 1)gluten, 2) ziarna zbóż, 3)soja, 4) seler, 5) jajka, 6) mleko, 7) gorczyca, 8) ryby

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 21.08.2026-30.08.2026 – DIETA PODSTAWOWA					
	Środa 26.08.26	Czwartek 27.08.26	Piątek 28.08.26	Sobota 29.08.26	Niedziela 30.08.26
ŚNIADANIE	Pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ ser żółty 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Twarożek z ziołami i pieprzem 60g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) papryka, rzepa 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Owsianka na mleku 400g ^(1,2,6) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6) wędlna 50g ^(1,3) rukola, roszponka 20g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3,7) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml
OBIAD	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony z cebulką 130g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet drobiowo-jarzynowy smażony 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g cukinia z pomidorami 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z fasolą 400ml ^(1,2,3,4,6) miruna panierowana 100g ^(1,5,8) ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) bitki wieprzowe w sosie 160g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałatka lwowska 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5) pulpet drobiowy w sosie pieczarkowym 160g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g sałatka z marchewki i groszku 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Jajko z dipem czosnkowym i pietruszką 100g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,35) ogórek zielony, roszponka 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Ryż na mleku z jabłkami i sosem jogurtowo-cynamonowym 250g ^(2,6) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszzonego 80g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Puszek z sera z czosnkiem ⁽⁶⁾ Serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona z pomidorem z vinegreitte 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z chrzanem 60g ⁽⁵⁾ wędlna 50g ^(1,3) sałatka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka gyros 150g ^(1,3,5,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1922 kcal	2157 kcal	2175 kcal	1996 kcal	2005 kcal
białko	99.34 g	99.71 g	88.88 g	93.79 g	97.95 g
tłuszcz ogółem	72.90 g	76.34 g	71.51 g	62.32 g	82.54 g
kw. tł.nasycone	26.32 g	26.82 g	28.00 g	18.85 g	25.32 g
węglowodany	232.20 g	288.41 g	311.63 g	279.79 g	232.90 g
w tym cukry	21.30 g	26.26 g	30.16 g	29.56 g	22.85 g
błonnik	32.44 g	42.93 g	37.96 g	31.10 g	31.95 g
sód	2611.97 mg	4177.14 mg	2771.25 mg	1719.87 mg	2102.76 mg

Wykaz alergenów: 1)gluten, 2) ziarna zbóż, 3)soja, 4) seler, 5) jajka, 6) mleko, 7) gorczyca, 8) ryby

