

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 01.08.2026-10.08.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Sobota 1.08.26	Niedziela 2.08.26	Poniedziałek 3.08.26	Wtorek 4.08.26	Środa 5.08.26
ŚNIADANIE	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor z pietruszką 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Parówka z szynki 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ rukola, roszponka 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Twarożek z koperkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta rybna 60g ^(5,6,7,8) wędlina 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)
OBIAD	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4,6) pulpet w sosie koperkowo-cytrynowym 160g ^(1,3,5,6) makaron pszenny 150g ^(1,2,5) surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,3,4,5) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g marchew gotowana 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) potrawka z kurczaka 200g ^(1,3,4,6) ryż biały 150g ⁽²⁾ jarzyny gotowane 150g ⁽¹⁾ kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlety hreczanyki pieczone 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g cukinia duszona z pomidorami 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z fasoli szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z jarzynami 130g ^(1,3) ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka z kurczakiem 150g ^(1,3,5,6) ser mozzarella 40g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta z buraka 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i pietruszki 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Łazanki z kurczakiem i cukinią 250g ^(1,2,3,5) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ roszponka 20g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka grecka z fetą 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem jogurtowym 100g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) pomidor, rukola 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1975 kcal	1989 kcal	2260 kcal	2206 kcal	1928 kcal
białko	105.93 g	91.76 g	92.24 g	103.30 g	102.95 g
tłuszcz ogółem	67.02 g	84.82 g	78.83 g	76.63 g	63.31 g
kw. tł.nasycone	23.53 g	23.04 g	23.98 g	26.44 g	19.84 g
węglowodany	254.48 g	225.41 g	310.80 g	292.86 g	248.07 g
w tym cukry	24.38 g	16.77 g	27.31 g	23.97 g	30.23 g
 błonnik	36.82 g	24.25 g	33.59 g	35.49 g	24.26 g
sód	3065.36 mg	3266.43 mg	1985.97 mg	3914.10 mg	2926.56 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 01.08.2026-10.08.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Czwartek 6.08.26	Piątek 7.08.26	Sobota 8.08.26	Niedziela 9.08.26	Poniedziałek 10.08.26
ŚNIADANIE	Twarożek z pietruszką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150ml ⁽⁶⁾	Kasza manna waniliowa 400g ^(1,2,6) serek wiejski z zieleciną 50g ⁽⁶⁾ mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor, rzodkiewka 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i koperku 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Wędlina 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek z ziołami 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)
OBIAD	Zupa szpinakowa z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) pieczeń rzymska drobiowa z sosem cytrynowym 160g ^(1,3,5,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Barszcz ukraiński z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) filet rybny w sosie 200g ^(1,2,3,8) ziemniaki 150g marchew gotowana 150g kompot 250ml owoc 150g	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) filet z kurczaka w sosie 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) sztuka mięsa w sosie koperkowym 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g mix sałat z sosem vinegreitte 100g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) makaron ze szpinakiem 180g ^(1,2) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3) surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Kartacze z mięsem polane masłem 230g ^(1,2,3,5) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ mix sałat z vinegreitte 80g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta jajeczna 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i pietruszki 80g pieczywo pszenne 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3,) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ rukola, roszponka 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z ziemniaków i warzyw 150g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Risotto z warzywami i wędliną 250g ^(1,2,3,4) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor 60g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2328 kcal	2128 kcal	1984 kcal	2016 kcal	2243 kcal
białko	85.80 g	108.13 g	92.64 g	94.77 g	115.04 g
tłuszcz ogółem	95.42 g	64.56 g	81.64 g	68.02 g	62.55 g
kw. tł.nasycone	37.37 g	26.21 g	28.27 g	24.57 g	25.27 g
węglowodany	291.21 g	291.31 g	231.73 g	265.79 g	312.77 g
w tym cukry	22.39 g	27.49 g	23.25 g	19.17 g	27.81 g
błonnik	24.75 g	32.01 g	22.95 g	19.12 g	25.44 g
sód	2426.18 mg	5456.58 mg	2187.43 mg	2895.61 mg	2626.43 mg

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