

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 01.08.2026-10.08.2026 – DIETA PODSTAWOWA					
	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 mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Parówka z szynki 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ papryka, sałata 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajko z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i cebulki 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Twarożek ze szczypiorkiem 60g ⁽⁶⁾ ser żółty 40g ⁽⁶⁾ sałatka z rzodkiewki i pietruszki 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta rybną 60g ^(5,6,7,8) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z rzepy i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ^(1,3,4,6) 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 mizéria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa kalafiorowa z grzankami czosnkowymi 400ml ^(1,2,3,4,6) potrawka z kurczaka 200g ^(1,3,4,6) ryż biały 150g ⁽²⁾ surówka z porem 150g ^(5,6,7) kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlety hreczanyki 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g duszona kapusta czerwona 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z fasoli szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z jarzynami 130g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka lwowska 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka gyros z kurczakiem 150g ^(1,3,5,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta z fasoli 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Łazanki z kurczakiem, kapustą i pieczarkami 250g ^(1,2,3,5) serek topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ roszponka 20g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka grecka z fetą 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) pomidor, rukola 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1975 kcal	1989 kcal	2068 kcal	2117 kcal	1868 kcal
białko	105.93 g	91.76 g	82.22 g	96.00 g	102.51 g
tłuszcz ogółem	67.02 g	84.82 g	69.82 g	82.18 g	63.97 g
kw. tł.nasycone	23.53 g	23.04 g	26.42 g	28.44 g	19.91 g
węglowodany	254.48 g	225.41 g	294.92 g	264.24 g	235.75 g
w tym cukry	24.38 g	16.77 g	22.40 g	24.61 g	29.79 g
błonnik	36.82 g	24.25 g	48.18 g	35.26 g	32.40 g
sód	3065.36 mg	3266.43 mg	3067.12 mg	3483.16 mg	2884.76 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 PODSTAWOWA					
	Czwartek 6.08.26	Piątek 7.08.26	Sobota 8.08.26	Niedziela 9.08.26	Poniedziałek 10.08.26
ŚNIADANIE	Twarożek tzatziki 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z kolorowych papryk 80g pieczywo mieszane 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 mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Fromage 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka zielonego i sałaty 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek z rzodkiewką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, rozspanka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)
OBIAD	Zupa szpinakowa z groszkiem ptysowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) pieczeń rzymska drobiowa z sosem pieczarkowym 160g ^(1,3,5,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z kapusty białej 150g kompot 250ml owoc 150g	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) filet rybny panierowany 200g ^(1,2,3,5,8) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszzonej, marchwi i kukurydzy 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 chrzanowym 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g bukiet warzyw 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Krem brokułowy z grzankami ziołowymi 400ml ^(1,2,3,4,6) makaron ze szpinakiem 180g ^(1,2) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3) surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Kartacze z mięsem okraszone cebulką 230g ^(1,2,3,5) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ mix sałat z vinegreitte 80g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta jajeczna 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka kiszzonego 80g pieczywo 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3,) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ rzepa, papryka 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z ziemniaków, ogórka kiszzonego i cebulki 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Risotto z warzywami i wędliną 250g ^(1,2,3,4) serek topiony 36g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2322 kcal	2136 kcal	1958 kcal	1931 kcal	2171 kcal
białko	92.97 g	106.80 g	93.28 g	93.31 g	112.34 g
tłuszcz ogółem	98.50 g	69.73 g	86.14 g	65.11 g	66.38 g
kw. tł.nasycone	29.92 g	25.17 g	29.90 g	21.91 g	28.44 g
węglowodany	277.39 g	287.40 g	218.22 g	254.03 g	292.42 g
w tym cukry	22.96 g	28.91 g	22.81 g	19.87 g	27.73 g
błonnik	28.15 g	39.67 g	31.09 g	31.71 g	33.54 g
sód	2136.64 mg	3050.01 mg	2106.03 mg	2340.31 mg	2826.75 mg

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