

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 10.09.2026-19.09.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Czwartek 10.09.26	Piątek 11.09.26	Sobota 12.09.26	Niedziela 13.09.26	Poniedziałek 14.09.26
ŚNIADANIE	Jajko z dipem jogurtowym 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150ml ⁽⁶⁾	Owsianka na mleku 400ml ^(1,2,6) pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) pomidor z pietruszką 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Parówka z szynki 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek z ziołami 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor, sałata 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)
OBIAD	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) schab duszony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g fasolka szparagowa z pomidorami 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa krem z warzyw 400ml ^(1,2,3,4,6) pulpet rybny mielony 100g ^(1,5,6,8) ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) wątróbka duszona z jabłkiem 100g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) bitki drobiowe w sosie cytrynowym 160g ^(1,2,3,5,6) makaron pszenny 150g ^(1,2) buraczki 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa ryżowa 400ml ^(1,3,4,5,6) kotlety hreczanyki z pieca 100g ^(1,3) ziemniaki 150g jarzynka duszona 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Makaron z twarogiem i owocami 250g ^(1,2,5,6) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ pomidor 60g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z zieleciną 100g ⁽⁶⁾ ser Haga 36g ⁽⁶⁾ rukola, roszonek 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 150g ^(2,5,6,8) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) roszonek 20g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem jogurtowo-koperkowym 100g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Risotto z kurczakiem i warzywami 250g ^(1,2,3,4) ser Haga 36g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2246 kcal	1902 kcal	2340 kcal	2243 kcal	2272 kcal
białko	107.57 g	91.75 g	118.46 g	100.06 g	91.56 g
 tłuszcz ogółem	76.10 g	57.73 g	82.00 g	89.87 g	82.82 g
kw. tł.nasycone	34.49 g	20.63 g	23.10 g	28.17 g	19.98 g
węglowodany	300.01 g	264.48 g	296.39 g	265.46 g	303.47 g
w tym cukry	24.05 g	29.02 g	30.25 g	24.28 g	29.08 g
 błonnik	34.68 g	23.94 g	30.95 g	14.96 g	32.73 g
sód	2563.73 mg	2564.04 mg	3447.37 mg	1859.78 mg	2059.35 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 10.09.2026-19.09.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Wtorek 15.09.26	Środa 16.09.26	Czwartek 17.09.26	Piątek 18.09.26	Sobota 19.09.26
ŚNIADANIE	Jajko gotowane 60g ⁽⁵⁾ mozzarella 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Kurczak w galarecie 60g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Pasta z buraka 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Kasza manna waniliowa 400g ^(1,2,6) twaróg 50g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony 100g ^(1,3) sałatka z marchewki i groszku 150g ziemniaki 150g kompot 250ml owoc 150g	Krem z groszu zielonego z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) pulpet z sosie koperkowym 160g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba w sosie pomidorowym 160g ^(1,2,6,8) ryż biały 150g ⁽²⁾ surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Barszcz ukraiński 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz z szynki 200g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z warzyw mieszanych 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g ^(4,5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) roszponka 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Twarożek z pietruszką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola, roszponka 20g pieczywo pszenne 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pierogi ze szpinakiem 200g ^(1,2,5) ser Haga 36g ⁽⁶⁾ sałata z vinegreitte 80g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem jogurtowym 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka makaronowa 150g ^(1,2,3,5,6,) ser mozzarella 40g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2008 kcal	2150 kcal	2065 kcal	2078 kcal	2299 kcal
białko	94.21 g	105.15 g	88.33 g	104.48 g	103.24 g
tłuszcz ogółem	66.76 g	73.14 g	82.52 g	64.62 g	76.40 g
kw. tł.nasycone	23.44 g	31.61 g	27.07 g	24.84 g	27.90 g
węglowodany	270.93 g	279.41 g	251.29 g	280.47 g	313.42 g
w tym cukry	27.64 g	23.35 g	30.34 g	23.90 g	30.53 g
 błonnik	27.47 g	23.83 g	22.06 g	22.16 g	33.11 g
sód	1936.47 mg	1986.47 mg	1600.08 mg	2614.51 mg	4719.16 mg

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