

| JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 11.08.2026-20.08.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | Wtorek 11.08.26                                                                                                                                                                                                                                           | Środa 12.08.26                                                                                                                                                                                                                                                     | Czwartek 13.08.26                                                                                                                                                                                                                 | Piątek 14.08.26                                                                                                                                                                                                                                          | Sobota 15.08.26                                                                                                                                                                                                        |
| <b>ŚNIADANIE</b>                                                       | Konserwa rybna 80g <sup>(8)</sup><br>wędlina 50g <sup>(1,3)</sup><br>sałatka z ogórka pomidorów 80g<br>pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>dżem 20g<br>herbata ekspresowa 250ml<br>jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup> | Serek wiejski z warzywami 100g <sup>(6)</sup><br>indyk w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup><br>sałatka z pomidorów i pietruszki 80g<br>pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>dżem 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup> | Mozzarella 40g <sup>(6)</sup><br>wędlina 50g <sup>(1,3)</sup><br>rukola, roszponka 20g<br>pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>dżem 20g<br>herbata ekspresowa 250ml<br>kefir 150g <sup>(6)</sup> | Owsianka na mleku 400ml <sup>(1,2,6)</sup><br>Pasta z groszku zielonego 60g <sup>(5,6,7)</sup><br>twaróg 50g <sup>(6)</sup><br>pomidor 80g<br>pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>dżem 20g<br>herbata ekspresowa 250ml | Twarożek z pietruszką 60g <sup>(6)</sup><br>wędlina 50g <sup>(1,3)</sup><br>pomidor 80g<br>pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>dżem 20g<br>herbata ekspresowa 250ml                  |
| <b>OBIAD</b>                                                           | Zupa selerowa z lanym ciastem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup><br>schab duszony 100g <sup>(1,3)</sup><br>ziemniaki 150g<br>surówka z marchwi i jabłka 150g<br>kompot 250ml<br>owoc 150g                                                                       | Zupa koperkowa z ryżem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup><br>filet z kurczaka z pieca 100g <sup>(1,3)</sup><br>ziemniaki 150g<br>cukinia duszona 150g<br>kompot 250ml<br>owoc 150g                                                                                       | Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup><br>gulasz drobiowy z jarzynami 200g <sup>(1,3,4,6)</sup><br>kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup><br>buraczki 150g<br>kompot 250ml<br>owoc 150g                                           | Zupa warzywna 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup><br>pulpet rybny 100g <sup>(1,2,5,8)</sup><br>ziemniaki 150g<br>jarzyny duszone 150g<br>kompot 250ml<br>owoc 150g                                                                                              | Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,3,4)</sup><br>klops w sosie pomidorowym 160g <sup>(1,3,5,6)</sup><br>ryż biały 150g <sup>(2)</sup><br>sałatka z fasolki szparagowej 150g<br>kompot 250ml<br>owoc 150g                     |
| <b>KOLACJA</b>                                                         | Jajko z sosem jogurtowym 100g <sup>(5,6,7)</sup><br>ser mozzarella 40g <sup>(6)</sup><br>pomidor, sałata zielona 80g<br>pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>herbata ekspresowa 250ml                                    | Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g <sup>(5,6,7)</sup><br>wędlina 50g <sup>(1,3)</sup><br>rukola 20g<br>pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>herbata ekspresowa 250ml                                                               | Makaron z twarogiem i owocami 250g <sup>(1,2,5,6)</sup><br>ser Haga 36g <sup>(6)</sup><br>sałata zielona 20g<br>pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>herbata ekspresowa 250ml                     | Jajko z sosem jogurtowym <sup>(5,6,7)</sup><br>serek kanapkowy 350g <sup>(6)</sup><br>roszponka, rukola 20g<br>pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>herbata ekspresowa 250ml                                            | Sałatka z burakiem, sałatą i mozzarellą 150g <sup>(6)</sup><br>pasztet pieczony 60g <sup>(1,3,5)</sup><br>rukola 20g<br>pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>herbata ekspresowa 250ml |
| <b>zawartość kcal</b>                                                  | 2029 kcal                                                                                                                                                                                                                                                 | 1963 kcal                                                                                                                                                                                                                                                          | 2122 kcal                                                                                                                                                                                                                         | 2011 kcal                                                                                                                                                                                                                                                | 1921 kcal                                                                                                                                                                                                              |
| <b>białko</b>                                                          | 101.24 g                                                                                                                                                                                                                                                  | 86.50 g                                                                                                                                                                                                                                                            | 96.51 g                                                                                                                                                                                                                           | 89.00 g                                                                                                                                                                                                                                                  | 88.24 g                                                                                                                                                                                                                |
| <b>tłuszcz ogółem</b>                                                  | 73.23 g                                                                                                                                                                                                                                                   | 60.25 g                                                                                                                                                                                                                                                            | 74.00 g                                                                                                                                                                                                                           | 68.65 g                                                                                                                                                                                                                                                  | 66.05 g                                                                                                                                                                                                                |
| <b>kw. tł.nasycone</b>                                                 | 29.34 g                                                                                                                                                                                                                                                   | 21.72 g                                                                                                                                                                                                                                                            | 23.09 g                                                                                                                                                                                                                           | 30.32 g                                                                                                                                                                                                                                                  | 22.25 g                                                                                                                                                                                                                |
| <b>węglowodany</b>                                                     | 254.46 g                                                                                                                                                                                                                                                  | 281.06 g                                                                                                                                                                                                                                                           | 278.13 g                                                                                                                                                                                                                          | 274.70 g                                                                                                                                                                                                                                                 | 253.24 g                                                                                                                                                                                                               |
| <b>w tym cukry</b>                                                     | 25.11 g                                                                                                                                                                                                                                                   | 24.68 g                                                                                                                                                                                                                                                            | 31.49 g                                                                                                                                                                                                                           | 28.95 g                                                                                                                                                                                                                                                  | 27.18 g                                                                                                                                                                                                                |
| <b> błonnik</b>                                                        | 24.65 g                                                                                                                                                                                                                                                   | 27.47 g                                                                                                                                                                                                                                                            | 26.26 g                                                                                                                                                                                                                           | 32.84 g                                                                                                                                                                                                                                                  | 22.26 g                                                                                                                                                                                                                |
| <b>sód</b>                                                             | 2205.12 mg                                                                                                                                                                                                                                                | 2332.39 mg                                                                                                                                                                                                                                                         | 2134.94 mg                                                                                                                                                                                                                        | 2289.98 mg                                                                                                                                                                                                                                               | 2162.08 mg                                                                                                                                                                                                             |

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

| JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 11.08.2026-20.08.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                               | Niedziela 16.08.26                                                                                                                                                                                                       | Poniedziałek 17.08.26                                                                                                                                                                                                                | Wtorek 18.08.26                                                                                                                                                                                                                                    | Środa 19.08.26                                                                                                                                                                                                                                            | Czwartek 20.08.26                                                                                                                                                                                                                                    |
| ŚNIADANIE                                                                                                     | Jajecznica na parze 100g <sup>(5)</sup><br>wędlina 50g <sup>(1,3)</sup><br>sałata zielona 80g<br>pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>dżem 20g<br>herbata ekspresowa 250ml              | Serek wiejski z zieleciną 100g <sup>(6)</sup><br>wędlina 50g <sup>(1,3)</sup><br>pomidor 80g<br>pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>dżem 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>      | Pasta jarzynowa 60g <sup>(4)</sup><br>pasztet pieczony 60g <sup>(1,3,5)</sup><br>pomidor 80g<br>pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>dżem 20g<br>herbata ekspresowa 250ml<br>jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup> | Twarożek o smaku paprykowym 60g <sup>(6)</sup><br>wędlina 50g <sup>(1,3)</sup><br>sałatka z pomidorów i pietruszki 80g<br>pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>dżem 20g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup> | Jajko z dipem jogurtowym 100g <sup>(5,6,7)</sup><br>wędlina 50g <sup>(1,3)</sup><br>roszponka, rukola 20g<br>pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>dżem 20g<br>herbata ekspresowa 250ml<br>kefir 150g <sup>(6)</sup> |
| OBIAD                                                                                                         | Rosół z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup><br>bitki wieprzowe 100g <sup>(1,3)</sup><br>ziemniaki 150g<br>surówka z marchwi, selera i jabłka 150g<br>kompot 250ml<br>jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>                 | Krem z groszku zielonego z grzankami ziołowymi 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup><br>kotlet drobiowo-jarzynowy pieczony 100g <sup>(1,3,4,5)</sup><br>ziemniaki 150g<br>marchew gotowana 150g<br>kompot 250ml<br>owoc 150g                  | Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup><br>potrawka z kurczaka 200g <sup>(1,3,4,6)</sup><br>ryż biały 150g <sup>(2)</sup><br>buraczki 150g<br>kompot 250ml<br>owoc 150g                                                     | Zupa jarzynowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup><br>schab duszony 100g <sup>(1,3)</sup><br>ziemniaki 150g<br>cukinia z pomidorami 150g<br>kompot 250ml<br>owoc 150g                                                                              | Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup><br>gołąbki bez kapusty z sosem pomidorowym 100g <sup>(1,2,3,5,6)</sup><br>ziemniaki 150g<br>surówka z selera i jabłka 150g<br>kompot 250ml<br>owoc 150g                                                  |
| KOLACJA                                                                                                       | Pasta mięsno-jarzynowa 60g <sup>(1,3,4)</sup><br>serek Haga 36g <sup>(6)</sup><br>sałatka z pomidorów i pietruszki 80g<br>pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>herbata ekspresowa 250ml | Ziemniaki z twarożkiem 300g <sup>(6)</sup><br>serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup><br>mix sałat z sosem vinegreitte 80g <sup>(6)</sup><br>pieczywo pszenne 50 <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>herbata ekspresowa 250ml | Jajko z sosem jogurtowo-ziołowym 100g <sup>(5,6)</sup><br>wędlina 50g <sup>(1,3)</sup><br>roszponka 20g<br>pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>herbata ekspresowa 250ml                                          | Kolorowa sałatka z jajkiem 150g <sup>(5,6)</sup><br>wędlina 50g <sup>(1,3)</sup><br>sałata zielona 20g<br>pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>herbata ekspresowa 250ml                                                  | Kopytka z sosem koperkowo-cytrynowym 260g <sup>(1,2,5,6)</sup><br>mozzarella 40g <sup>(6)</sup><br>sałatka z pomidorów 80g<br>pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup><br>masło 10g <sup>(6)</sup><br>herbata ekspresowa 250ml                          |
| zawartość kcal<br>białko<br>tłuszcz ogółem<br>kw. tł.nasycone<br>węglowodany<br>w tym cukry<br>błonnik<br>sód | 2192 kcal<br>99.19 g<br>90.41 g<br>26.48 g<br>258.35 g<br>25.58 g<br>25.98 g<br>3874.23 mg                                                                                                                               | 2114 kcal<br>108.70 g<br>74.19 g<br>34.36 g<br>266.30 g<br>24.73 g<br>30.46 g<br>2556.56 mg                                                                                                                                          | 1971 kcal<br>91.74 g<br>58.86 g<br>22.63 g<br>276.87 g<br>30.37 g<br>21.72 g<br>1983.67 mg                                                                                                                                                         | 2103 kcal<br>113.18 g<br>74.91 g<br>25.72 g<br>255.66 g<br>23.00 g<br>27.23 g<br>2697.42 mg                                                                                                                                                               | 2401 kcal<br>100.96 g<br>78.16 g<br>29.44 g<br>333.44 g<br>31.61 g<br>27.44 g<br>3047.36 mg                                                                                                                                                          |

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