

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 11.08.2026-20.08.2026 – DIETA PODSTAWOWA					
	Wtorek 11.08.26	Środa 12.08.26	Czwartek 13.08.26	Piątek 14.08.26	Sobota 15.08.26
ŚNIADANIE	Konserwa rybna 80g ⁽⁸⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z ogórka zielonego rzodkiewki 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z kolorowych papryk 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Owsianka na mleku 400ml ^(1,2,6) Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek z pieprzem i pietruszką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor, rzodkiewka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa selerowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z porem 130g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka z pieca 100g ^(1,3) ziemniaki 150g cukinia duszona 150g kompot 250ml owoc 150g	Krem z pieczarek z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5) gulasz drobiowy z warzywami 200g ^(1,3,4,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa warzywna z grochem 400ml ^(1,2,3,4,6) burger rybny 100g ^(1,2,5,8) ziemniaki 150g sałatka z gotowanej kapusty kiszzonej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Kapuśniak z ziemniakami 400ml ^(1,3,4) klops w sosie pomidorowym 160g ^(1,3,5,6) ryż biały 150g ⁽²⁾ sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Jajko z sosem tatarskim 100g ^(5,6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ pomidor, sałata zielona 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jarzynowa 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rzepa 60g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Makaron z twarogiem i owocami 250g ^(1,2,5,6) fromage 40g ⁽⁶⁾ rzodkiewka z pietruszką 60g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem 100g wysp ^(5,6,7) 100g ^(5,6,7) serek kanapkowy 350g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony, roszonek 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z kalafiejem 150g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) rukola 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1943 kcal	1900 kcal	2243 kcal	1913 kcal	1809 kcal
białko	102.27 g	86.04 g	122.35 g	91.69 g	87.78 g
 tłuszcz ogółem	73.20 g	60.89 g	85.00 g	66.71 g	61.00 g
kw. tł.nasycone	25.31 g	21.78 g	35.04 g	32.13 g	18.57 g
węglowodany	234.76 g	268.73 g	265.70 g	254.43 g	242.70 g
w tym cukry	22.49 g	24.23 g	35.58 g	21.97 g	21.47 g
 błonnik	31.03 g	35.59 g	42.55 g	36.46 g	34.25 g
sód	1858.37 mg	2290.59 mg	1987.87 mg	3808.79 mg	2551.19 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 PODSTAWOWA					
	Niedziela 16.08.26	Poniedziałek 17.08.26	Wtorek 18.08.26	Środa 19.08.26	Czwartek 20.08.26
ŚNIADANIE	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ wędlna 50g ^(1,3) papryka, sałata zielona 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z zieleciną 100g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) pomidor, ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) rzodkiewka ze szczypiorkiem 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek z papryką 60g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i pietruszki 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) ogórek zielony, rukola 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4) bitki wieprzowe 100g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Krem z groszku zielonego z grzankami ziołowymi 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet drobiowo-jarzynowy 100g ^(1,3,4,5) ziemniaki 150g surówka z kapusty białej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) potrawka z kurczaka 200g ^(1,3,4,6) ryż biały 150g ⁽²⁾ ćwikła 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony z cebulką 130g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym 100g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta mięsno-jarzynowa 60g ^(1,3,4) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Ziemniaki z gzikiem 300g ⁽⁶⁾ fromage 40g ⁽⁶⁾ mix sałat z sosem vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo 50 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem tzatziki 100g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka brokułowa 150g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Kopytka z sosem pieczarkowym 260g ^(1,2,5,6) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ surówka z kolorowych papryk 80g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal białko tłuszcz ogółem kw. tł.nasycone węglowodany w tym cukry błonnik sód	2099 kcal 91.46 g 93.04 g 27.88 g 240.64 g 24.94 g 33.99 g 3717.70 mg	2083 kcal 101.36 g 78.55 g 35.85 g 258.97 g 26.71 g 36.79 g 2462.08 mg	1963 kcal 92.79 g 64.17 g 23.86 g 266.18 g 29.25 g 31.07 g 2048.67 mg	1989 kcal 112.60 g 69.34 g 25.80 g 245.78 g 26.13 g 35.40 g 2549.90 mg	2228 kcal 91.87 g 78.78 g 30.69 g 307.43 g 33.36 g 44.73 g 2921.03 mg

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