

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 20.09.2026-29.09.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Niedziela 20.09.26	Poniedziałek 21.09.26	Wtorek 22.09.26	Środa 23.09.26	Czwartek 24.09.26
ŚNIADANIE	Wędlina 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i natki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Jajko z dipem jogurtowym 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek z koperkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor, roszponka 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Rosół z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5) pieczeń rzymska drobiowa 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g marchew gotowana 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) potrawka z kurczaka 200g ^(1,2,3,6) ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki bez kapusty w sosie pomidorowym 200g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z groszkiem ptysiovym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) kotlet drobiowo-jarzynowy z pieca 100g ^(1,3,4,5) makaron pszenny z cukinią 150g ^(1,2) surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) schab duszony z jarzynką 130g ^(1,3,4) ziemniaki 150g marchew gotowana 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta jajeczna 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Ziemniaki z twarożkiem 280g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona z vinegreitte 80g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250 ml	Pasta jarzynowa 60g ⁽⁴⁾ pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka śledziowa z jogurtem 150g ^(5,6,7,8) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Zapiekany ryż z jabłkami i jogurtem cynamonowym 300g ^(2,6) ser mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor 60g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2032 kcal	2250 kcal	2177 kcal	2327 kcal	1936 kcal
białko	97.01 g	116.16 g	98.00 g	102.26 g	88.49 g
tłuszcz ogółem	74.30 g	85.11 g	75.80 g	86.65 g	63.52 g
kw. tł.nasycone	24.5 g	24.76 g	22.07 g	38.48 g	29.96 g
węglowodany	248.49 g	265.70 g	289.84 g	297.62 g	266.67 g
w tym cukry	23.84 g	30.88 g	26.63 g	30.06 g	31.27 g
 błonnik	19.7 g	28.46 g	30.00 g	36.88 g	26.01 g
sód	2237.42 mg	2624.97 mg	2928.69 mg	9062.38 mg	2045.12 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 20.09.2026-29.09.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Piątek 25.09.26	Sobota 26.09.26	Niedziela 27.09.26	Poniedziałek 28.09.26	Wtorek 29.09.26
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 400ml ^(1,2,6) wędlina 50g ^(1,3) ser Haga 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z zieleniną 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajecznica na parze 100g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola, roszponka 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek waniliowy 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(1,3) pomidor, roszponka 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Krem warzywny z grzankami 400ml ^(1,2,3,4) miruna pieczona 100g ⁽⁸⁾ ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) bitki w sosie koperkowym 160g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) filet z kurczaka pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) makaron ze szpinakiem i kurczakiem 300g ^(1,2,3,5,6) surówka z marchewki i jabłka 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) klops w sosie pomidorowym 160g ^(1,3,5,6) ryż biały 150g ⁽²⁾ 150g jarzyny gotowane 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Twarożek ziołowy 150g ^(1,3,5,6,7) jajko gotowane 60g ^(5,7) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	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	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Leczo z cukinii z kurczakiem 250g ^(1,3,4) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem jogurtowym 100g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1833 kcal	2304 kcal	2094 kcal	2160 kcal	2539 kcal
białko	88.72 g	131.65 g	111.54 g	107.01 g	105.82 g
tłuszcz ogółem	54.36 g	80.41 g	79.83 g	60.15 g	94.20 g
kw. tł.nasycone	19.75 g	26.77 g	24.14 g	26.98 g	29.87 g
węglowodany	259.42 g	275.74 g	240.50 g	313.48 g	333.00 g
w tym cukry	25.24 g	33.16 g	17.32 g	29.71 g	29.14 g
błonnik	25.84 g	24.56 g	18.61 g	35.22 g	34.55 g
sód	1919.57 mg	2856.11 mg	4027.36 mg	3111.98 mg	2713.42 mg

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