

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 21.08.2026-30.08.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Piątek 21.08.26	Sobota 22.08.26	Niedziela 23.08.26	Poniedziałek 24.08.26	Wtorek 25.08.26
ŚNIADANIE	Waniliowa kasza manna na mleku 400g ^(1,2,6) twarożek z koperkiem 60g ⁽⁶⁾ ser mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor z pietruszką 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek kanapkowy 50g ⁽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⁾ pomidor, rukola 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Twarożek z pietruszką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Barszcz czerwony 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba z pieca z sosem cytrynowym 160g ^(1,5,6) makaron pszenny 150g ^(1,2) jarzynka duszona 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) duszony filec z kurczaka 100g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z marchwi i groszku 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) pieczeń rzymska wieprzowa w sosie 160g ^(1,3,5,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz z jarzynami 250g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) filec z kurczaka pieczony 100g ^(1,3) makaron ze szpinakiem 180g ^(1,2,5) surówka z warzyw mieszanych 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta z buraka 60g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) mix sałat z vinegreitte 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ rukola, roszponka 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z pomidorów i mozzarelli 150g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i wędliną 250g ^(1,3,4,5,6) serek wiejski 100g ⁽⁶⁾ roszponka 20g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g ^(4,5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) pomidor 60g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2247 kcal	2004 kcal	2431 kcal	2022 kcal	2081 kcal
białko	117.23 g	91.87 g	102.66 g	93.92 g	103.75 g
tłuszcz ogółem	65.07 g	76.86 g	112.78 g	71.33 g	56.37 g
kw. tł.nasycone	23.82 g	32.05 g	32.47 g	25.57 g	20.72 g
węglowodany	315.28 g	247.92 g	261.17 g	265.13 g	302.01 g
w tym cukry	43.99 g	22.27 g	18.51 g	23.19 g	29.14 g
błonnik	38.19 g	22.66 g	20.89 g	27.84 g	26.61 g
sód	2838.97 mg	2378.26 mg	2772.41 mg	2637.39 mg	3746.75 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 21.08.2026-30.08.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Środa 26.08.26	Czwartek 27.08.26	Piątek 28.08.26	Sobota 29.08.26	Niedziela 30.08.26
ŚNIADANIE	Pasta jarzynowa 60g ⁽⁴⁾ mozzarella 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Twarożek z ziołami 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Owsianka na mleku 400g ^(1,2,6) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) rukola, roszponka 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Wędlina 100g ^(1,3) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml
OBIAD	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony 100g ^(1,3) duszona jarzynka 150g ziemniaki 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet drobiowo-jarzynowy z pieca 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g cukinia z pomidorami 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml ^(1,2,3,4,6) miruna z pieca z sosem cytrynowym 160g ⁽⁸⁾ ziemniaki 150g marchew gotowana 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) bitki wieprzowe w sosie 160g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałatka z buraków 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5) pulpet drobiowy w sosie koperkowym 160g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g gotowana marchewka z groszkiem 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Jajko z dipem jogurtowym 100g ^(5,6) pasztet pieczony 60g ^(1,35) roszponka 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Ryż na mleku z jabłkami i sosem jogurtowo-cynamonowym 250g ^(2,6) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i koperku 80g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Twarożek ziołowy 60g ⁽⁶⁾ serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona z pomidorem i vinegreitte 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z kurczakiem 150g ^(1,3) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2002 kcal	2197 kcal	1964 kcal	2158 kcal	1983 kcal
białko	98.69 g	99.90 g	76.28 g	99.77 g	93.61 g
tłuszcz ogółem	71.72 g	75.11 g	62.70 g	71.40 g	76.21 g
kw. tł.nasycone	25.12 g	26.63 g	27.32 g	20.58 g	25.69 g
węglowodany	252.94 g	295.49 g	288.56 g	288.88 g	241.90 g
w tym cukry	24.31 g	26.74 g	29.03 g	29.09 g	22.90 g
błonnik	26.81 g	32.24 g	31.07 g	21.28 g	22.90 g
sód	2019.24 mg	2710.15 mg	2401.93 mg	1830.07 mg	2486.86 mg

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