

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 22.07.2026-31.07.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Środa 22.07.26	Czwartek 23.07.26	Piątek 24.07.26	Sobota 25.07.26	Niedziela 26.07.26
ŚNIADANIE	Twarożek z koperkiem 60g ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z pomidorów i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola, papryka 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150ml ⁽⁶⁾	Kasza manna na mleku 400g ^(1,2,6) twarożek waniliowy 60g ⁽⁶⁾ mozzarella 40g ⁽⁶⁾ rukola, roszponka 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Pasta z groszku zielonego 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajecznica na parze 100g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor z pietruszką 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Barszcz czerwony 400ml ^(1,3,4,5) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlety hreczanyki pieczone 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g jarzynka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba z pieca w sosie cytrynowym 200g ^(1,3,6) makaron 150g ^(1,2) surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml ^(1,2,3,4) klops drobiowy 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,3,4) bitki wieprzowe w sosie własnym 160g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g ^(4,5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pyzy z mięsem polane masłem 210g ^(1,2,3,5) Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem jogurtowo-koperkowym 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) sałatka kolorowa z vinegreitte 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów i pietruszki 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z tuńczykiem 150g ^(5,6,8) ser mozzarella 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1802 kcal	2380 kcal	2151 kcal	1947 kcal	2377 kcal
białko	87.21 g	79.35 g	111.28 g	92.61 g	116.14 g
tłuszcz ogółem	52.48 g	94.74 g	63.03 g	68.96 g	100.53 g
kw. tł.nasycone	18.14 g	27.67 g	25.36 g	29.49 g	33.96 g
węglowodany	260.66 g	315.73 g	293.02 g	250.79 g	262.33 g
w tym cukry	32.92 g	27.49 g	26.60 g	31.01 g	19.09 g
 błonnik	31.34 g	29.69 g	21.79 g	23.42 g	20.18 g
sód	2181.31 mg	2066.95 mg	3343.32 mg	2488.73 mg	3283.88 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 22.07.2026-31.07.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Poniedziałek 27.07.26	Wtorek 28.07.26	Środa 29.07.26	Czwartek 30.07.26	Piątek 31.07.26
ŚNIADANIE	Twarożek z pietruszką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Jajko z sosem jogurtowym 100g ^(5,6,7) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona, roszponka 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek z koperkiem 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)	Pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) pasta jarzynowa 60g ⁽⁴⁾ sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Owsianka na mleku 400g ^(1,2,6) twaróg 50g ⁽⁶⁾ Haga 36g ⁽⁶⁾ roszponka 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) gołąbki bez kapusty z sosem pomidorowym 200g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g sałatka z marchwi i groszku 150g kompot 250ml owoc 150g	Krupnik 400ml ^(1,2,3,4) wątróbka duszona z jabłkiem 130g ^(1,3) ziemniaki 150g włoszczyzna gotowana 150g kompot 250ml owoc 150g	Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g fasolka szparagowa w pomidorach 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz z kurczaka z cukinią 200g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g	Krem warzywny z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba po grecku 200g ^(4,8) ziemniaki 150g mix sałat z vinegreitte 100g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Leczo z cukinią i kurczakiem 250g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo pszenne 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Kurczak w galarecie 60g ^(1,3) ser Haga 36g ⁽⁶⁾ surówka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z burakiem 150g ^(5,6,7) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Ryż na mleku z jabłkami i jogurtem cytrynowym 250g ^(2,6) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem koperkowym 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2315 kcal	2188 kcal	2116 kcal	2381 kcal	1931 kcal
białko	104.98 g	106.30 g	104.88 g	89.70 g	95.56 g
tłuszcz ogółem	75.83 g	81.94 g	65.99 g	80.34 g	62.44 g
kw. tł.nasycone	34.21 g	25.62 g	30.38 g	23.63 g	19.66 g
węglowodany	315.38 g	269.85 g	295.71 g	337.24 g	258.20 g
w tym cukry	24.52 g	29.80 g	31.89 g	31.69 g	24.65 g
 błonnik	30.95 g	27.68 g	36.45 g	25.14 g	25.75 g
sód	3315.91 mg	2459.43 mg	3246.21 mg	1633.23 mg	2311.10 mg

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