

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 22.07.2026-31.07.2026 – DIETA PODSTAWOWA					
	Środa 22.07.26	Czwartek 23.07.26	Piątek 24.07.26	Sobota 25.07.26	Niedziela 26.07.26
ŚNIADANIE	Twarożek z rzodkiewką i pietruszką 60g ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z pomidorów i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Fromage 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony, papryka 80g pieczywo mieszane 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⁾ rzodkiewka, roszponka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Pasta z groszku zielonego 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony, rukola 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor z pietruszką 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Barszcz czerwony 400ml ^(1,3,4,5) filet z kurczaka panierowany 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 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa brokułowa z grzankami czosnkowymi 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	kapuśniak 400ml ^(1,2,3,4) klops drobiowy 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g buraczki z chrzanem 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) sałatka z czerwonej kapusty 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Sałatka jarzynowa 150g ^(4,5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pyzy z mięsem okraszone cebulką 230g ^(1,2,3,5) Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 80g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem tzatziki 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) sałatka kolorowa z vinegreitte 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretką wieprzowa 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z tuńczykiem i fasolą 150g ^(5,6,7,8) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1895 kcal	2082 kcal	2096 kcal	1964 kcal	2306 kcal
białko	91.32 g	72.03 g	113.13 g	94.04 g	109.44 g
tluszcz ogółem	60.44 g	92.57 g	68.08 g	74.50 g	101.46 g
kw. tl.nasycone	21.62 g	29.49 g	27.73 g	29.98 g	30.99 g
węglowodany	266.25 g	250.24 g	270.16 g	246.26 g	252.85 g
w tym cukry	32.55 g	20.66 g	26.58 g	28.66 g	20.36 g
blonnik	40.04 g	25.11 g	31.79 g	34.64 g	29.55 g
sód	2192.66 mg	3033.07 mg	2996.72 mg	2988.14 mg	2491.01 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 PODSTAWOWA					
	Poniedziałek 27.07.26	Wtorek 28.07.26	Środa 29.07.26	Czwartek 30.07.26	Piątek 31.07.26
ŚNIADANIE	Twarożek z pietruszką i pieprzem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z rzodkiewki i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Jajko z sosem 1000 wysp 100g ^(5,6,7) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ rzepa, roszonek 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek czosnkowy 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, rzodkiewka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Paszтет pieczony 60g ^(1,3,5) pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ 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 400g ^(1,2,6) twaróg 50g ⁽⁶⁾ serek topiony w plastrach 36g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, roszonek 80g pieczywo mieszane 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 zawijania 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 surówka z kapusty kiszanej 150g kompot 250ml owoc 150g	Krem z groszku zielonego z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony z cebulką 130g ^(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 pieczarkami i papryką 200g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g	Krem warzywny z grochem i grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba po grecku 200g ^(4,8) ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Leczo z kurczakiem 250g ^(1,3) fromage 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Kurczak w galarecie 60g ^(1,3) ser Haga 36g ⁽⁶⁾ surówka z pomidora i ogórka zielonego 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka brokułowa 150g ^(5,6,7) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 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 mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem koperkowym 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2294 kcal	2069 kcal	2111 kcal	2334 kcal	2022 kcal
białko	108.45 g	104.88 g	112.61 g	89.35 g	104.34 g
tłuszcz ogółem	83.53 g	77.42 g	71.18 g	80.84 g	64.50 g
kw. tł.nasycone	35.97 g	25.29 g	32.98 g	23.69 g	24.22 g
węglowodany	302.11 g	254.53 g	279.94 g	327.72 g	275.01 g
w tym cukry	25.16 g	26.45 g	23.51 g	31.35 g	31.41 g
błonnik	48.19 g	35.12 g	46.35 g	31.42 g	41.06 g
sód	3406.59 mg	2944.67 mg	3456.23 mg	1600.93 mg	3300.24 mg

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