

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 30.09.2026-09.10.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA

	Środa 30.09.26	Czwartek 1.10.26	Piątek 2.10.26	Sobota 3.10.26	Niedziela 4.10.26
ŚNIADANIE	Pasta rybna 60g ^(6,8) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Twarożek z pietruszką 60g ^(4,6) wędlna 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Kasza manna waniliowa 400ml ^(1,2,6) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ ser Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Serek wiejski z koperkiem 100g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Parówka z szynki 100g ^(1,3) twaróg 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Krem z groszku zielonego z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g marchew gotowana 150g kompot 250ml owoc 150g	Barszcz czerwony 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz drobiowy z warzywami 200g ^(1,3,4,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) ryba po grecku 200g ^(4,8) ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) pieczeń rzymska 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g fasolka szparagowa z pomidorami 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4) filet z kurczaka z pieca 100g ^(1,3) ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Sałatka z tuńczykiem ^(5,8) wędlna 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Kopytka z sosem pomidorowym 260g ^(1,2,5,6) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) sałata zielona z vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250 ml	Jajko z sosem jogurtowo-koperkowym 100g ^(5,6,7) wędlna 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem ^(4,5,6) wędlna 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta z wędlin i jaj 60g ^(1,3,5,6,7) ser Haga 36g ⁽⁶⁾ rukola, roszponka 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1974 kcal	2147 kcal	2127 kcal	2190 kcal	2072 kcal
białko	93.58 g	99.37 g	97.84 g	111.77 g	98.64 g
tłuszcz ogółem	70.27 g	75.53 g	77.46 g	66.70 g	82.12 g
kw. tł.nasycone	29.83 g	22.40 g	24.91 g	23.14 g	18.47 g
węglowodany	254.24 g	284.30 g	270.26 g	306.14 g	242.70 g
w tym cukry	24.53 g	30.16 g	32.37 g	26.83 g	26.07 g
 błonnik	27.06 g	31.09 g	23.72 g	40.48 g	16.03 g
sód	2713.64 mg	2261.59 mg	2429.18 mg	3438.62 mg	1950.21 mg

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 30.09.2026-09.10.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Poniedziałek 5.10.26	Wtorek 6.10.26	Środa 7.10.26	Czwartek 8.10.26	Piątek 9.10.26
ŚNIADANIE	Kurczak w galarecie 60g ^(1,3) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor, rukola 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Jako z sosem jogurtowym 100g ^(5,6) wędlna 50g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta z buraka 60g ^(5,6) wędlna 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Owsianka na mleku 400g twarożek z ziołami 60g ⁽⁶⁾ mozzarella 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,5) potrawka z kurczaka 200g ^(1,3,4,6) ryż biały 150g ⁽²⁾ surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,2,3,4,5,6) pulpet z sosie koperkowym 160g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,3,4,5,6) kotlety hreczanyki pieczone 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g duszona jarzynka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml ^(1,2,3,4,6) schab pieczony 110g ^(1,3) ziemniaki 150g mix sałat z vinegreitte 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa 400ml ^(1,2,3,4) pulpet rybny 100g ^(5,6,8) ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Łazanki z jarzynami 250g ^(1,2,4,5) wędlna 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka a la grecka z fetą 150g ^(6,7) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Twarożek o smaku paprykowym 60g ⁽⁶⁾ wędlna 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Ryż na mleku z owocami ^(1,2,6) wędlna 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta jarzynowa 60g ⁽⁴⁾ wędlna 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2183 kcal	2133 kcal	2149 kcal	2293 kcal	2008 kcal
białko	88.29 g	86.20 g	105.61 g	92.15 g	97.88 g
tłuszcz ogółem	64.70 g	88.19 g	74.23 g	84.19 g	63.85 g
kw. tł.nasycone	31.29 g	39.74 g	21.63 g	36.22 g	25.84 g
węglowodany	323.86 g	259.67 g	281.29 g	309.65 g	270.35 g
w tym cukry	23.13 g	24.94 g	35.30 g	26.49 g	28.11 g
błonnik	29.54 g	25.82 g	36.36 g	26.70 g	23.27 g
sód	2264.10 mg	3776.68 mg	2815.30 mg	1884.50 mg	2868.63 mg

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