

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 31.08.2026-9.09.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Poniedziałek 31.08.26	Wtorek 1.09.26	Środa 2.09.26	Czwartek 3.09.26	Piątek 4.09.26
ŚNIADANIE	Twarożek waniliowy 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 ⁽⁶⁾	Jajko z dipem tzatiki 100g ^(5,6) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ papryka, sałata zielona 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Wędlina 50g ^(1,3) twarożek z ziołami 60g ⁽⁶⁾ pomidor, roszponka 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ⁽⁶⁾	Pasta z wędlin i jaj 60g ^(1,3,5,6) ser mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor z pietruszką 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Waniliowa kasza manna na mleku 400ml ^(1,2,6) wędlina 50g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlety hreczanyki z pieca 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g duszona jarzynka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,3,4) filet z kurczaka z jarzynką 130g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g surówka z marchewki i jabłka 150g ⁽⁶⁾ kompot 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z groszkiem ptysiowym 400ml ^(1,3,4,5,6) pieczeń rzymska drobiowa 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot 250ml owoc 150g	Krem warzywny z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) makaron w sosie pomidorowym z kurczakiem 350g ^(1,2,3,5) surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Barszcz 400ml ^(1,3,4,6) ryba po grecku 200g ^(4,8) ryż biały 150g ⁽²⁾ mix sałat z sosem vinegreitte 100g ^(5,6,7) kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Leczo cukiniowe z kurczakiem 250g ^(2,3,4,) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta rybna 60g ^(6,8) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i pietruszki 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250 ml	Sałatka grecka z fetą 150g ^(1,3,6,7) wędlina 50g ^(1,3) pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pierogi ruskie z masłem 230g ^(1,2,5,6) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałata zielona z marchewką i vinegreitte 80g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem jogurtowym 100g ^(5,6) twaróg 60g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2052 kcal	2006 kcal	1968 kcal	2254 kcal	2252 kcal
białko	86.54 g	102.93 g	96.95 g	101.60 g	102.61 g
tłuszcz ogółem	86.90 g	73.56 g	68.94 g	75.15 g	72.45 g
kw. t.nasycone	29.48 g	25.60 g	31.06 g	23.72 g	30.89 g
węglowodany	250.80 g	245.89 g	247.46 g	303.02 g	310.66 g
w tym cukry	29.65 g	24.20 g	21.46 g	24.73 g	25.49 g
 błonnik	39.48 g	25.12 g	23.40 g	44.79 g	30.65 g
sód	2383.43 mg	3327.71 mg	3181.50 mg	2995.31 mg	3432.89 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 31.08.2026-9.09.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA					
	Sobota 5.09.26	Niedziela 6.09.26	Poniedziałek 7.09.26	Wtorek 8.09.26	Środa 9.09.26
ŚNIADANIE	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajecznica na parze 100g ⁽⁵⁾ twaróg 50g ⁽⁶⁾ roszponka 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Pasta jarzynowa 60g ⁽⁴⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i cebulki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ⁽⁶⁾	Twarożek o smaku paprykowym 60g ⁽⁶⁾ sek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Indyk w galarecie 60g ^(1,3) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa ryżowa 400ml ^(1,3,4) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g buraczki tarte 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4) potrawka z kurczaka z warzywami 200g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) marchew gotowana 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3,5) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki bez kapusty z sosem pomidorowym 200g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g jarzyny gotowane 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) gulasz drobiowy z cukinią 200g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka wielowarzywna 150g ^(5,6,7) kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka z ziemniaków i jarzyn 150g pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) sałata zielona 20g 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	Łazanki z jarzynami 250g ^(1,2,3,5) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z burakiem 150g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1986 kcal	2040 kcal	1981 kcal	2185 kcal	2025 kcal
białko	91.98 g	87.78 g	96.44 g	100.95 g	86.72 g
tłuszcz ogółem	63.24 g	75.15 g	64.74 g	73.92 g	72.87 g
kw. tł.nasycone	20.60 g	27.40 g	23.10 g	55.33 g	22.74 g
węglowodany	274.75 g	263.30 g	264.85 g	300.99 g	266.56 g
w tym cukry	30.44 g	19.55 g	25.49 g	30.42 g	31.54 g
 błonnik	23.26 g	21.81 g	27.50 g	43.51 g	23.45 g
sód	2789.48 mg	2226.78 mg	2183.36 mg	2820.67 mg	2259.03 mg

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