

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 31.08.2026-9.09.2026 – DIETA PODSTAWOWA					
	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 rzodkiewki i ogórka zielonego 80g pieczywo mieszane 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 mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Wędlina 50g ^(1,3) twarożek z rzodkiewką i pietruszką 60g ⁽⁶⁾ ogórek zielony, roszponka 80g pieczywo mieszane 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 żółty 40g ⁽⁶⁾ pomidor z pietruszką 80g pieczywo mieszane 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) fromage 40g ⁽⁶⁾ sałatka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlety hreczanyki 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,3,4,5,6) filet z kurczaka z jarzynką 130g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 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) kolorowa surówka z kapusty białej 150g kompot 250ml owoc 150g	Barszcz z fasolą 400ml ^(1,3,4,6) ryba po grecku 200g ^(4,8) ryż biały 150g ⁽²⁾ surówka z porem 150g ^(5,6,7) kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Leczo z kurczakiem 250g ^(2,3,4) ser topiony w plastrach 36g ⁽⁶⁾ rukola 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta rybna 60g ^(6,8) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250 ml	Sałatka grecka z fetą 150g ^(1,3,6,7) wędlina 50g ^(1,3) pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pierogi ruskie z cebulką 230g ^(1,2,5,6) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 80g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem 1000 wysp 100g ^(5,6) twaróg 60g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, rukola 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2141 kcal	1753 kcal	1906 kcal	2330 kcal	2240 kcal
białko	109.48 g	103.06 g	96.74 g	107.94 g	107.46 g
tłuszcz ogółem	79.80 g	60.01 g	69.61 g	84.21 g	72.06 g
kw. tł.nasycone	25.67 g	22.04 g	31.12 g	27.01 g	33.80 g
węglowodany	268.68 g	215.72 g	235.14 g	297.33 g	309.39 g
w tym cukry	23.04 g	21.74 g	21.02 g	25.30 g	27.77 g
błonnik	42.42 g	32.19 g	31.54 g	48.19 g	42.72 g
sód	1999.15 mg	3222.95 mg	3167.20 mg	3072.37 mg	3706.09 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 PODSTAWOWA					
	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 mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ rzepa, roszponka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i cebulki 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ⁽⁶⁾	Twarożek z papryką 60g ⁽⁶⁾ ser żółty 40g ⁽⁶⁾ rzodkiewka, ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 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⁾ pomidor, rzepa 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ⁽⁶⁾
OBIAD	Kapuśniak ziemniakami 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) sałatka z kapusty czerwonej 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) sznycel z kurczaka 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 zawijania z sosem pomidorowym 200g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot 250ml owoc 150g	Krem z pieczarek z groszkiem ptysowym 400ml ^(1,2,3,4,6) gulasz drobiowy z papryką i ogórkiem kiszonym 200g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka żydowska 150g ^(5,6,7) kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka z ziemniakami, ogórkiem kiszonym i cebulką 150g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałatka z kolorowych papryk 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Łazanki z kapustą i pieczarkami 250g ^(1,2,3,5) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, rukola 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z kalafiozem 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1960 kcal	2232 kcal	2146 kcal	2078 kcal	1993 kcal
białko	92.61 g	101.21 g	89.23 g	108.24 g	105.17 g
tłuszcz ogółem	65.96 g	96.93 g	78.99 g	71.47 g	73.54 g
kw. tł.nasycone	21.00 g	34.74 g	26.97 g	28.97 g	21.16 g
węglowodany	267.13 g	251.91 g	287.46 g	269.60 g	246.96 g
w tym cukry	30.65 g	20.29 g	23.86 g	23.89 g	30.10 g
 błonnik	35.47 g	28.18 g	49.08 g	37.48 g	41.32 g
sód	2825.37 mg	2286.86 mg	3151.26 mg	3031.09 mg	2434.68 mg

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