

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 2.02.2026-11.02.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA

	Poniedziałek 2.02.26	Wtorek 3.02.26	Środa 4.02.26	Czwartek 5.02.26	Piątek 6.02.26
ŚNIADANIE	Twarożek z pietruszką 60g wędlina 50g rukola, roszponka 20g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g kawa z mlekiem 250ml	Kurczak w galarecie 60g ser mozzarella 40g sałatka z pomidorów 100g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml jogurt naturalny 150g	Pasta rybno-twarogowa 60g serek Haga 40g pomidor, sałata zielona 60g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g kawa z mlekiem 250 ml	Jajko z dipem jogurtowym 100g wędlina 50g pomidor 50g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g herbata 250ml kefir 150g	Płatki kukurydziane na mleku 300g serek kanapkowy 50g wędlina 50g pomidor i rukola 60g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa ryżowa 400ml kotlet drobiowo-warzywny pieczony 100g ziemniaki 200g marchew gotowana 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml schab duszony fasolka szparagowa w sosie pomidorowym kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml pulpet drobiowy w sosie 150g makaron ze szpinakiem 200g surówka z warzyw mieszanych 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml filet z kurczaka w sosie 150g ziemniaki 200g jarzyny gotowane 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z zielonego groszku z grzankami 400ml miruna z pieca 100g ryż na sypko 150g jarzyny duszone 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Jajka gotowane 2 szt (100g) wędlina 50g sałatka z pomidorów 100g pieczywo mieszane 100g masło 10g herbata ekspresowa 250ml	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym 100g wędlina 50g sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g masło 10g herbata ekspresowa 250 ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g wędlina 50g roszponka 10g pieczywo mieszane 100g masło 10g herbata ekspresowa 250ml	Pasztet pieczony 60g serek Haga 40g mix sałat z sosem vinegreitte 80g pieczywo mieszane 100g masło 10g herbata ekspresowa 250ml	Zapiekanka makaronowa z jabłkami 200g sos cytrynowy 50g twaróg 50g sałata zielona z sosem vinegreitte 80g pieczywo mieszane 100g masło 10g herbata ekspresowa 250ml

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 2.02.2026-11.02.2026 – DIETA PODSTAWOWA

	Sobota 7.02.26	Niedziela 8.02.26	Poniedziałek 9.02.26	Wtorek 10.02.26	Środa 11.02.26
ŚNIADANIE	Pasta warzywno-mięsna 60g twaróg 50g roszponka 10g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Parówki z szynki 100g serek kanapkowy 50g sałatka z pomidorów 80g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek o smaku paprykowym 60g wędlina 50g pomidor i rukola 60g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g kawa z mlekiem 250ml	Jajko z sosem jogurtowym 100g indyk w galarecie 60g roszponka 10g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g wędlina 50g sałata zielona 10g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g kawa z mlekiem 250ml
OBIAD	Zupa ryżowa 400ml udzik pieczony 200g ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml pieczeń rzymska 100g kasza jęczmienna 150g buraczki 100g kompot 250ml jogurt owocowy 150g	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400ml potrawka z kurczaka 200g ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml schab pieczony 100g ziemniaki 200g sałatka z marchewki i groszku 100g kompot 250ml owoc 150g	Krupnik 400ml klops drobiowo-wieprzowy z sosem 150g makaron 150g jarzyny gotowane 100g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Galaretka wieprzowa 100g serek wiejski 60g pomidor 50g pieczywo 100g masło 10g herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z jajkiem i warzywami 150g wędlina 50g sałata zielona 10g pieczywo mieszane 100g masło 10g herbata ekspresowa 250ml	Łazanki z jarzynami 250g mozzarella 40g sałata zielona 10g pieczywo mieszane 100g masło 10g herbata ekspresowa 250ml	Serek kanapkowy 50g wędlina 50g sałatka z pomidorów 100g pieczywo 100g masło 10g herbata ekspresowa 25ml	Sałatka z ziemniakami i jarzynami 150g wędlina 50g pomidor 50g pieczywo mieszane 100g masło 10g herbata ekspresowa 250ml