

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 12.02.2026-21.02.2026 – DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Czwartek 12.02.26</b>	<b>Piątek 13.02.26</b>	<b>Sobota 14.02.26</b>	<b>Niedziela 15.02.26</b>	<b>Poniedziałek 16.02.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Pasta warzywna 60g <sup>(4,1,2,6)</sup> wędlina 50g (1,3) rzodkiewka, ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Owsianka na mleku 400ml <sup>(1,2,6)</sup> ser żółty 40g <sup>(6)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidorów i natki pietruszki 100g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Pasta jajeczna 60g <sup>(1,2,5,6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rzepa biała i papryka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Kiełbaska na ciepło 100g <sup>(1,3)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> surówka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 100g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata 250ml	Jajko w sosie tzatziki 100g wędlina 50g rzodkiewka, sałata zielona 60g pieczywo mieszane 120g masło 10g dżem 20g kawa z mlekiem 250ml
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400gml <sup>(1,2,4,6)</sup> smażone kotlety hreczanyki z mięsa i kaszy jęczmiennej 100g <sup>(1,2,3,5)</sup> ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa krem z warzyw i grochu 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> ryba po grecku 200g <sup>(1,2,4,8)</sup> ziemniaki 150g sałata zielona z sosem vinegreitte 100g kompot 250ml owoc 150g	Barszcz ukraiński 400ml <sup>(1,2,4,6)</sup> filet z kurczaka duszony z porem 130g <sup>(1,2,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 100g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> bitki wieprzowe w sosie 150g <sup>(1,2,3,6)</sup> kasza 150g <sup>(1,2)</sup> surówka z warzyw mieszanych 100g kompot 250ml jogurt owocowy 150g	Zupa kalafiorowa 400ml pieczeń rzymska drobiowa 100g ziemniaki 150g surówka z kapusty białej, marchewki i kukurydzy 100g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Jajko gotowane z ketchupem 1szt 50g <sup>(5)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,2,3,5)</sup> papryka, rukola 60g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pierogi z truskawkami z sosem jogurtowym 250g <sup>(1,2,6)</sup> twarożek waniliowy 60g <sup>(6)</sup> ogórek zielony 50g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Galaretkę wieprzowa 100g <sup>(3)</sup> serek Haga 40g <sup>(6)</sup> sałatka z rzodkiewki i szczypiorku 60g <sup>(6)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka ryżowa z szynką 150g <sup>(1,2,5,6)</sup> ser topiony w plastrach 40g <sup>(6)</sup> roszponka 10g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ziemniaki z gzikiem 260g <sup>(6)</sup> serek fromage 50g <sup>(6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidorów i cebulki 100g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	1835kcal	2195kcal	2004 kcal	2245 kcal	2091kcal
<b>białko</b>	88,79g	89,3g	101,67g	99,72g	99,22g
<b>tłuszcz ogółem</b>	61,67g	79,23g	72,03g	90,02g	84,57g
<b>kw. tł.nasycone</b>	24,58g	30,94g	22,71g	26,24g	37,57g
<b>węglowodany</b>	270,78g	315,34g	290,94g	282,74g	273,78g
<b>w tym cukry</b>	50,33g	41,29g	43,95g	34,51g	41,51g
<b> błonnik</b>	31,72g	33,02g	44,56g	29,96g	38,05g
<b>sód</b>	2372,7mg	1764,5mg	3306,48mg	4431,7mg	1968,64mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 12.02.2026-21.02.2026 – DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Wtorek 17.02.26</b>	<b>Środa 18.02.26</b>	<b>Czwartek 19.02.26</b>	<b>Piątek 20.02.26</b>	<b>Sobota 21.02.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek z rzodkiewką 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola, roszponka 20g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Indyk w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> jajko z chrzanem 70g <sup>(5)</sup> surówka z rzepy, papryki i ogórka 100g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa z mlekiem 250ml <sup>(1,2,6)</sup>	Pasta twarogowa z ziołami i pieprzem 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor 50g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Kasza manna waniliowa na mleku 400ml <sup>(1,2,6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> jajko z ketchupem 50g <sup>(5)</sup> papryka, rzepa biała 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Pasta mięsno-jarzynowa 60g <sup>(3,4,6)</sup> ser żółty 40g <sup>(6)</sup> pomidor, rzodkiewka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
<b>OBIAD</b>	Krem z groszku zielonego z grzankami 400ml <sup>(1,2,4,5)</sup> schab duszony 100g <sup>(1,2,3,6)</sup> ryż 150g <sup>(2)</sup> duszona jarzynka 150g <sup>(1,2)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml <sup>(1,2,4,6)</sup> gulasz z kurczaka, fasoli i warzyw 200g <sup>(1,2,3,4,6)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> surówka z marchwi i jabłka 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> eskalop z kurczaka 100g <sup>(1,2,3,5,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka lwowska 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml <sup>(1,2,4,6)</sup> smażony burger rybny 100g <sup>(1,2,5,6,8)</sup> ziemniaki 150g fasolka szparagowa w sosie pomidorowym 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml <sup>(1,2,4,6)</sup> wątróbka duszona z jabłkami 150g <sup>(1,2,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Pasztet pieczony 60g <sup>(1,2,3,5)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> surówka z ogórka kiszzonego, marchewki i cebulki 100g pieczywo 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka brokułowa 150g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 10g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa z cebulką 100g <sup>(3)</sup> serek Haga 40g <sup>(6)</sup> surówka z rzodkiewki i ogórka zielonego 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ryż na mleku z sosem owocowym 250g <sup>(2,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> roszponka 10g pieczywo 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 25ml	Sałatka makaronowa z szynką 150g <sup>(1,2,5,6)</sup> serek topiony w plastrach 40g <sup>(3,6)</sup> ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2129 kcal	2120 kcal	2086kcal	1896 kcal	2045kcal
<b>białko</b>	108,64g	101,76g	113,5g	90,6g	99,94g
<b>tłuszcz ogółem</b>	77,61g	76,95g	72,9g	50,06g	74,63g
<b>kw. tł.nasycone</b>	25,12g	24,37g	26,84g	26,07g	29,5g
<b>węglowodany</b>	287,86g	301,22g	284,81g	321,25g	286,64g
<b>w tym cukry</b>	39,24g	44,25g	45,53g	40,17g	43,92g
<b>błonnik</b>	32,62g	45,81g	33,5g	44,18g	41,93g
<b>sód</b>	3216,43mg	1972,75mg	2610,79mg	3272,78mg	3328,78mg

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