

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 4.03.2026-13.03.2026 – DIETA PODSTAWOWA

	Środa 4.03.26	Czwartek 5.03.26	Piątek 6.03.26	Sobota 7.03.26	Niedziela 8.03.26
ŚNIADANIE	Twarożek z ziołami 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Pasta warzywna 60g ^(4,6) wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Kasza manna waniliowa 400ml ^(1,2,6) Wędlina 50g ^(1,3) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 10g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Pasta jajeczna 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) papryka, rzodkiewka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3) twaróg 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa ogórkowa 400ml ^(1,2,3,4,6) schab pieczony 100g ^(1,3,6) ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 100g kompot 250ml owoc 150g	Kapuśniak 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet drobiowo-warzywny 100g ^(1,3,4,5) ziemniaki 150g buraczki 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) ryba z pieca 100g ⁽⁸⁾ ziemniaki 150g gulasz warzywny 150g ^(1,4) kompot 250ml owoc 150g	Zupa fasolowa z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3,6) ziemniaki 150g marchew z groszkiem 100g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4) pieczeń z szynki 100g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) kolorowa surówka z kapusty białej 100g ⁽⁷⁾ kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾
KOLACJA	Sałatka śledziowa ^(6,7,8) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z chrzanem 60g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5,7) surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250 ml	Makaron z twarogiem i owocami 250g ^(1,2,5,6) serek Haga 40g ⁽¹⁶⁾ ogórek zielony 50g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3,4,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ mix sałat z vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka brokułowa 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rzepa 50g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2038kcal	1834kcal	1922 kcal	2218 kcal	2067kcal
białko	126,17g	79,11g	123,74g	109,28g	109,28
tłuszcz ogółem	76,52g	64,36g	49,52g	49,52g	93,79g
kw. tł.nasycone	32,24g	21,53g	20,74g	20,74g	28,71g
węglowodany	252,24g	277,71g	281,56g	281,56g	275,07g
w tym cukry	39,08g	47,85	39,71g	39,71g	39,92g
 błonnik	38,25g	39,86g	31,62g	31,62g	37,95g
sód	3600 mg	3695.96 mg	3663,14mg	2940.87 mg	1892.91 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 4.03.2026-13.03.2026 – DIETA PODSTAWOWA

	Poniedziałek 9.03.26	Wtorek 10.03.26	Środa 11.03.26	Czwartek 12.03.26	Piątek 13.03.26
ŚNIADANIE	Jajko z dipem koperkowym 100g ^(1,5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka, ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Twaróg posypany szczypiorkiem 50g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor, roszonek 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta mięsno-jarzynowa 60g ^(1,3,4,7) ser topiony w plastrach 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Twarożek tzatziki ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(1,3) rzodkiewka, rukola 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Owsianka na mleku 400g Jajko z ketchupem 1 szt - 50g ^(5,7) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i natki 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa selerowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,5) schab duszony z porem 130g ^(1,3,6) ziemniaki 150g fasolka szparagowa w sosie pomidorowym 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) filet z kurczaka duszony z jarzynami 130g ^(1,3,4) ziemniaki 150g kolorowa surówka z pora 100g ^(5,6,7) kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,3,4,6) udziki pieczone 150g ⁽³⁾ kasza z pieczarkami 150g ^(1,2) surówka po żydowsku 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa warzywna z grochem 400ml ^(1,2,3,4,6) klops 110g ^(1,3,5) makaron z sosem pomidorowym 250g ^(1,2,5,6) sałatka z kalafiora 150g ^(5,6,7) kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z zacierką 400ml ^(1,2,3,4,5,6) filet z miruny panierowany 100g ^(1,3,5,6,8) ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszonej 100g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Risotto z kurczakiem i warzywami 250g ^(2,3,4) fromage 40g ⁽⁶⁾ pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Paszтет pieczony 60g ^(1,3,5) ser Haga 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem tatarskim 100g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) mix sałat z vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jarzynowa ^(4,5,6,7) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ papryka 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Zapiekanka ryżowa z jabłkami 250g ^(2,5,6) jogurt cytrynowy 50g ⁽⁶⁾ ogórek zielony 50g ⁽⁶⁾ pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2075kcal	1909 kcal	2111 kcal	2193 kcal	2084 kcal
białko	99,66g	106,37 g	89,96 g	108,93 g	89,07 g
tłuszcz ogółem	74,46g	60,99 g	84,23 g	64,85 g	68,96 g
kw. tł.nasycone	35,96g	21,03 g	28,16 g	26,67 g	28,96 g
węglowodany	296,66g	275,70 g	288,22 g	340,72 g	319,60 g
w tym cukry	39,04g	42,58 g	44,30 g	42,44 g	45,89 g
błonnik	42,64g	36,27 g	34,79 g	48,03 g	37,90 g
sód	2564,35 mg	2158,99 mg	2815,29 mg	3131,37 mg	2501,17 mg

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