

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 13.04.2026-22.04.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA

	Poniedziałek 13.04.26	Wtorek 14.04.26	Środa 15.04.26	Czwartek 16.04.26	Piątek 17.04.26
ŚNIADANIE	Twarożek z ziołami 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor, roszonek 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ⁽⁶⁾	Jajko z sosem 1000 wysp 100g ^(5,6) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ rukola, roszonek 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Wędlina 50g ^(1,3) twarożek z pietruszką 60g ⁽⁶⁾ pomidor, rukola 60g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ⁽⁶⁾	Ser mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Waniliowa kasza manna 400ml ^(1,3,6) Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) 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 makaronem 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3) makaron ze szpinakiem 180g ^(1,2,5,6) surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z grzankami 400ml ^(1,3,4,5,6) kotlety hreczanyki z pieca 100g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g jarzyny gotowane 150g kompot 250ml owoc 150g	Barszcz ukraiński 400ml ^(1,3,4,6) pieczeń rzymska drobiowa z sosem koperkowo-cytrynowym 160g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g sałatka z groszkiem zielonym 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Krem ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g fasolka szparagowa z sosem pomidorowym 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml ^(1,2,3,4,6) pulpet rybny 100g ^(1,5,6,8) ziemniaki 150g sałatka z warzyw mieszanych 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Risotto z kurczakiem i warzywami 300g ^(2,3,4) serek Haga 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 36g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ kurczak w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z pomidorów i natki 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250 ml	Sałatka ziemniaczana z jarzynami ^(4,5) serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Kopytka z sosem pomidorowym 260g ^(1,2,5,6) twaróg 60g ⁽⁶⁾ mix sałat z sosem vinegreitte 80g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2080 kcal	2168 kcal	2219 kcal	2173 kcal	2166 kcal
białko	100.24 g	87.48 g	105.61 g	129.44 g	88.01 g
tłuszcz ogółem	69.12 g	92.37 g	67.57 g	71.36 g	83.56 g
kw. tł.nasycone	29.12 g	35.00 g	24.47 g	30.41 g	30.88 g
węglowodany	301.46 g	285.81 g	337.28 g	295.44 g	301.62 g
w tym cukry	40.35 g	43.78 g	44.30 g	38.01 g	41.04 g
błonnik	31.29 g	29.39 g	39.75 g	32.36 g	27.80 g
sód	2019.80 mg	2078.49 mg	6117.54 mg	3396.85 mg	1553.39 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 13.04.2026-22.04.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA

	Sobota 18.04.26	Niedziela 19.04.26	Poniedziałek 20.04.26	Wtorek 21.04.26	Środa 22.04.26
ŚNIADANIE	Serek Haga 36g ⁽⁶⁾ pasta mięsno-jarzynowa 60g ^(1,3,4,6) pomidor 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	parówki z szynki 100g ^(1,3,7) twaróg 50g ⁽⁶⁾ pomidor, roszonek 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ⁽⁶⁾	Twarożek waniliowy 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Pasta jajeczna 60g ^(5,6,7) indyk w galarecie 60g ^(1,3) pomidor, rukola 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml ^(1,3,4,6) potrawka z kurczaka 200g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4) pieczeń wieprzowa 100g ^(1,3,6) ziemniaki 150g sałata zielona z pomidorem i sosem vinegreitte 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) kotlet drobiowo-jarzynowy z pieca 100g ^(1,3,4,5) ziemniaki 150g sałatka z buraków 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) gulasz drobiowy 200g ^(1,3,6) makaron 150g ^(1,2) jarzyny gotowane 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony 100g ^(1,3,6) ziemniaki 150g sałatka z marchewki i groszku 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka jajeczna z warzywami 150g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g rukola, roszonek 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z ziołami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Łazanki z kurczakiem i warzywami 250g ^(1,2,3,5) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona 10g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta rybna 60g ^(6,7,8) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ roszonek 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka ze szpinakiem i dynią 150g ⁽⁶⁾ serek Haga 36g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2261 kcal	2107 kcal	2001 kcal	1995 kcal	2060 kcal
białko	89.14 g	102.33 g	85.39 g	107.63 g	84.31 g
tłuszcz ogółem	87.70 g	90.00 g	72.41 g	60.91 g	83.75 g
kw. tł.nasycone	18.75 g	23.36 g	30.32 g	24.50 g	29.66 g
węglowodany	319.51 g	255.49 g	289.09 g	290.39 g	282.62 g
w tym cukry	42.73 g	33.77 g	48.92 g	41.76 g	41.76 g
błonnik	35.53 g	18.76 g	28.81 g	25.72 g	33.40 g
sód	1616.04 mg	2439.18 mg	1794.37 mg	2285.48 mg	2028.15 mg

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

