

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 13.04.2026-22.04.2026 – DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Poniedziałek 13.04.26</b>	<b>Wtorek 14.04.26</b>	<b>Środa 15.04.26</b>	<b>Czwartek 16.04.26</b>	<b>Piątek 17.04.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek zielony, rozszponka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(6)</sup>	Jajko z sosem 1000 wysp 100g <sup>(5,6)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> papryka, ogórek kiszony 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> twarożek z ogórkiem 60g <sup>(6)</sup> rzodkiewka, rukola 60g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <sup>(6)</sup>	Ser żółty wędzony 40g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Waniliowa kasza manna 400ml <sup>(1,3,6)</sup> Pasta z groszku zielonego 60g <sup>(5,6,7)</sup> fromage 40g <sup>(6)</sup> rzodkiewka ze szczypiorkiem 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> filet z kurczaka duszony 100g <sup>(1,3)</sup> makaron ze szpinakiem 180g <sup>(1,2,5,6)</sup> surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z grzankami 400ml <sup>(1,3,4,5,6)</sup> kotlety hreczanyki 100g <sup>(1,2,3,5)</sup> ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 150g kompot 250ml owoc 150g	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml <sup>(1,3,4,6)</sup> pieczeń rzymska drobiowa z sosem koperkowo-cytrynowym 160g <sup>(1,3,5,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka z groszkiem zielonym 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Krem ogórkowa z ryżem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> schab pieczony 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g fasolka szparagowa z sosem pomidorowym 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> kotlet rybny mielony 100g <sup>(1,5,6,8)</sup> ziemniaki 150g sałatka z warzyw mieszanych 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Risotto z kurczakiem i warzywami 300g <sup>(2,3,4)</sup> serek żółty 40g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Mozzarella 40g <sup>(6)</sup> kurczak w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidorów i natki 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Sałatka z kapustą pekińską 150g <sup>(1,3,5,6,7)</sup> serek Haga 36g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa z cebulką 100g <sup>(1,3)</sup> jajko z ketchupem 50g <sup>(5)</sup> pomidor, ogórek kiszony 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Kopytka z sosem pieczarkowym 260g <sup>(1,2,5,6)</sup> twaróg 60g <sup>(6)</sup> mix sałat z sosem vinegreitte 80g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2060 kcal	2155 kcal	2171 kcal	2077 kcal	2145 kcal
<b>białko</b>	112.62 g	88.32 g	107.11 g	129.08 g	89.71 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	67.92 g	97.96 g	76.25 g	75.20 g	82.41 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	29.12 g	35.42 g	25.63 g	28.31 g	33.34 g
<b>węglowodany</b>	289.40 g	271.55 g	308.42 g	267.82 g	302.77 g
<b>w tym cukry</b>	40.14 g	40.91 g	43.62 g	37.76 g	40.35 g
<b>błonnik</b>	36.66 g	35.46 g	48.19 g	42.09 g	36.39 g
<b>sód</b>	2168.82 mg	2257.89 mg	5995.92 mg	3667.33 mg	1895.97 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 PODSTAWOWA**

	<b>Sobota 18.04.26</b>	<b>Niedziela 19.04.26</b>	<b>Poniedziałek 20.04.26</b>	<b>Wtorek 21.04.26</b>	<b>Środa 22.04.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Serek topiony w plastrze 36g <sup>(6)</sup> pasta mięsno-jarzynowa 60g <sup>(1,3,4,6)</sup> pomidor, rzepa 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	parówki z szynki 100g <sup>(1,3,7)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> papryka, roszponka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	jajko gotowane z ketchupem 50g <sup>(5)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(6)</sup>	Twarożek waniliowy 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Pasta jajeczna 60g <sup>(5,6,7)</sup> indyk w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> pomidor, rukola 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml <sup>(1,3,4,6)</sup> potrawka z kurczaka 200g <sup>(1,3)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> surówka z kapusty pekińskiej 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> pieczeń wieprzowa 100g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>	Zupa z fasolki szparagowej 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> kotlet smażony drobiowo-jarzynowy 100g <sup>(1,3,4,5)</sup> ziemniaki 150g sałatka z buraków 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Krupnik z jarzynami 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> gulasz drobiowy z pieczarkami i ogórkiem 200g <sup>(1,3,6)</sup> makaron 150g <sup>(1,2)</sup> kolorowa surówka z kapusty białej 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> schab duszony z porem 130g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka z marchewki i groszku 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Sałatka z porem, jajkiem i grzybkami marynowanymi 150g <sup>(5,6,7)</sup> pasztet pieczony 60g ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Łazanki z kurczakiem, kapustą i pieczarkami 250g <sup>(1,2,3,5)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona 10g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pasta rybna 60g <sup>(6,7,8)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> rzodkiewka, roszponka 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka brokułowa 150g <sup>(5,6,7)</sup> serek Haga 36g <sup>(6)</sup> ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2160 kcal	2060 kcal	1996 kcal	1945 kcal	1982 kcal
<b>białko</b>	91.24 g	104.14 g	92.81 g	107.45 g	85.54 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	85.47 g	85.84 g	74.04 g	61.50 g	77.43 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	24.63 g	24.61 g	30.73 g	24.59 g	27.56 g
<b>węglowodany</b>	298.82 g	256.81 g	279.57 g	280.72 g	279.04 g
<b>w tym cukry</b>	42.14 g	37.29 g	48.58 g	41.44 g	42.33 g
<b>błonnik</b>	39.14 g	29.94 g	35.10 g	33.37 g	38.52 g
<b>sód</b>	2050.14 mg	2428.51 mg	1792.87 mg	2191.81 mg	2287.32 mg

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