

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 02.06.2026-11.06.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA

	Wtorek 2.06.26	Środa 3.06.26	Czwartek 4.06.26	Piątek 5.06.26	Sobota 6.06.26
ŚNIADANIE	Pasta z groszku zielonego 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek z koperkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor, rukola 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,6)	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Owsianka na mleku 400ml ^(1,2,6) jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ pasta jarzynowa 60g ⁽⁴⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki bez kapusty w sosie pomidorowym 160g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) wątróbka duszona z jabłkiem 100g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) schab duszony w sosie 160g ^(1,3,6) makaron 150g ^(1,2) surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml ^(1,2,3,4,6) filet rybny z pieca 100g ⁽⁸⁾ ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z grzankami 400ml ^(1,3,4,6) gulasz drobiowy 200g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) marchewka gotowana 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasztet pieczony 60g ^(1,3) serek Haga 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i natki 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pasta z wędlin i jaj 60g ^(1,3,5,6) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona z sosem vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z ziemniaków i jarzyn 150g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,2) roszponka 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Ryz zapiekany z jabłkami i jogurtem cynamonowym 300g ^(2,6) twaróg 50g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek Haga 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2265 kcal	2186 kcal	2024 kcal	1891 kcal	2076 kcal
białko	99.43 g	119.08 g	102.48 g	76.10 g	91.36 g
tłuszcz ogółem	74.28 g	74.23 g	63.77 g	54.96 g	84.87 g
kw. tł.nasycone	19.97 g	26.98 g	26.80 g	24.53 g	29.91 g
węglowodany	336.09 g	299.29 g	297.58 g	310.56 g	275.30 g
w tym cukry	47.71 g	45.98 g	40.22 g	53.95 g	52.47 g
 błonnik	38.71 g	31.95 g	27.13 g	29.15 g	28.81 g
sód	2373.65 mg	3265.92 mg	3234.41 mg	1760.42 mg	2121.20 mg

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 02.06.2026-11.06.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA

	Niedziela 7.06.26	Poniedziałek 8.06.26	Wtorek 9.06.26	Środa 10.06.26	Czwartek 11.06.26
ŚNIADANIE	Wędlina 100g ^(1,3) serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ pomidor, sałata zielona 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ kurczak w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Pasta mięsno-jarzynowa 60g ^(1,3,4,6) mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor z natką pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek o smaku paprykowym 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Rosół z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5) bitki wieprzowe w sosie 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g jarzyny gotowane 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Krupnik z jarzynami 400ml ^(1,2,3,4) makaron z sosem bolognese 300g ^(1,2,3,4,5) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Barszcz ukraiński 400ml ^(1,2,3,4,6) kurczak duszony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) potrawka z kurczaka z warzywami 200g ^(1,3,4,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałata zielona z vinegreitte 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml ^(1,3,4) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g ^(4,5,6) wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Risotto z kurczakiem i warzywami 300g ^(1,2,3,4) twaróg 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 50 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem jogurtowym 100g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z fasolki szparagowej ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2368 kcal	2078 kcal	1972 kcal	1872 kcal	2051 kcal
białko	132.54 g	105.61 g	101.38 g	92.92 g	114.94 g
tłuszcz ogółem	70.85 g	70.15 g	60.16 g	48.40 g	72.69 g
kw. tł.nasycone	22.04 g	24.37 g	24.74 g	18.99 g	24.93 g
węglowodany	345.41 g	294.24 g	293.46 g	303.07 g	270.06 g
w tym cukry	45.50 g	38.40 g	42.52 g	47.18 g	45.82 g
błonnik	42.67 g	36.85 g	31.48 g	28.55 g	22.08 g
sód	3553.35 mg	2406.95 mg	3572.68 mg	3163.66 mg	2399.46 mg

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