

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 02.06.2026-11.06.2026 – DIETA PODSTAWOWA

| | 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) ogórek kiszony, rosłonka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾ | Twarożek tzatziki 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka, rukola 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,6) | Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾ | Owsianka na mleku 400ml ^(1,2,6) jajko gotowane 50g ⁽⁵⁾ pasta warzywna 60g ⁽⁴⁾ sałata zielona 20g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml | Ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, rukola 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml |
| OBIAD | Zupa z fasolki szparagowej 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g ^(1,2,3,5) ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g ⁽⁷⁾ 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 kapusty kiszanej 150g kompot 250ml owoc 150g | Zupa kalafiorowa 400ml ^(1,2,3,4,5,6) schab duszony w sosie pieczarkowym 160g ^(1,3,6) makaron 150g ^(1,2) bukiet warzyw gotowanych 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g | Zupa jarzynowa z fasolą 400ml ^(1,2,3,4,6) filet rybny panierowany smażony 100g ^(1,5,6,8) ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g | Zupa szpinakowa z grzankami 400ml ^(1,3,4,6) gulasz drobiowy 200g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z kapusty białej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g |
| KOLACJA | Pasztet pieczony 60g ^(1,3) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 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, ogórka i cebulki 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,2) rosłonka 20g pieczywo mieszane 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 mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml | Galaretka wieprzowa 100g ^(1,3) serek Haga 40g ⁽⁶⁾ sałatka z rzodkiewki, ogórka i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml |
| zawartość kcal | 2237 kcal | 2019 kcal | 1976 kcal | 2031 kcal | 2065 kcal |
| białko | 107.68 g | 115.59 g | 108.32 g | 80.05 g | 100.39 g |
| tłuszcz ogółem | 74.79 g | 65.76 g | 59.78 g | 64.80 g | 86.40 g |
| kw. t.nasycone | 25.53 g | 26.21 g | 27.50 g | 23.91 g | 22.52 g |
| węglowodany | 278.33 g | 283.96 g | 291.24 g | 325.53 g | 264.10 g |
| w tym cukry | 47.33 g | 43.36 g | 46.31 g | 53.77 g | 52.60 g |
| błonnik | 38.71 g | 40.68 g | 33.16 g | 39.70 g | 37.03 g |
| sód | 2697.65 mg | 3503.97 mg | 3002.76 mg | 2431.52 mg | 1801.69 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 PODSTAWOWA

| | Niedziela 7.06.26 | Poniedziałek 8.06.26 | Wtorek 9.06.26 | Środa 10.06.26 | Czwartek 11.06.26 |
|------------------------|---|--|---|--|--|
| ŚNIADANIE | Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3) serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ pomidor, sałata zielona 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml | Serek topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ kurczak w galarecie 60g ^(1,3) surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 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 mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾ | Twarożek z papryką 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony ze szczypiorkiem 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6) | Jajko z chrzanem 60g ^(5,6) pasztet pieczony 60g ^(1,3) sałatka z pomidora i cebulki 80g pieczywo mieszane 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 mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ 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 kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g | Barszcz ukraiński 400ml ^(1,2,3,4,6) kurczak duszony z cebulką 130g ^(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 fasolą i warzywami 200g ^(1,3,4,6) ryż biały 150g ^(1,2) sałata zielona z vinegreitte 100g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g | Kapuśniak z ziemniakami 400ml ^(1,3,4) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g |
| KOLACJA | Sałatka jarzynowa 150g ^(4,5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml | Risotto z kurczakiem i warzywami 300g ^(1,2,3,4) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo 50 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml | Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony, roszonek 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml | Sałatka brokułowa 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) papryka 60g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml | Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml |
| zawartość kcal | 2240 kcal | 2078 kcal | 1918 kcal | 2052 kcal | 1973 kcal |
| białko | 134.03 g | 105.61 g | 101.53 g | 110.31 g | 115.38 g |
| tłuszcz ogółem | 70.81 g | 70.15 g | 60.87 g | 60.70 g | 67.45 g |
| kw. tł.nasycone | 21.05 g | 24.37 g | 24.81 g | 21.84 g | 22.17 g |
| węglowodany | 309.54 g | 294.24 g | 282.26 g | 308.10 g | 268.92 g |
| w tym cukry | 38.20 g | 38.40 g | 42.08 g | 47.62 g | 47.11 g |
| błonnik | 39.81 g | 36.85 g | 39.91 g | 41.69 g | 37.20 g |
| sód | 3236.06 mg | 2406.95 mg | 3952.68 mg | 3030.51 mg | 2807.87 mg |

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