

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 23.04.2026-02.05.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Czwartek 23.04.26</b>	<b>Piątek 24.04.26</b>	<b>Sobota 25.04.26</b>	<b>Niedziela 26.04.26</b>	<b>Poniedziałek 27.04.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek z ziołami 60g <sup>(6)</sup> wędlna 50g <sup>(1,3)</sup> rukola, rozponka 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Owsianka na mleku 400ml <sup>(1,2,6)</sup> ser mozzarella 50g <sup>(6)</sup> wędlna 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidorów i natki 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Jajko z sosem jogurtowo-koperkowym 100g <sup>(5,6,7)</sup> wędlna 50g <sup>(1,3)</sup> rukola, sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Wędlna 100g <sup>(1,3)</sup> serek wiejski z warzywami 100g <sup>(6)</sup> pomidor, rukola 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Serek topiony w plastrze 36g <sup>(6)</sup> kurczak w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> kurczak duszony z jarzynką 130g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> ryba po grecku 150g <sup>(4,8)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,3)</sup> mix sałat z vinegreitte 100g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Krem warzywny z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> udziki pieczone 200g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z lanym ciastem 400ml <sup>(1,2,3,4,5)</sup> bitki wieprzowe w sosie 160g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g jarzyny gotowane 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>	Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> makaron z sosem bolognese 300g <sup>(1,2,3,4,5)</sup> surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,3,5)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ryż na mleku z owocami 250g <sup>(2,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3)</sup> pasta warzywna 60g <sup>(4)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 150g <sup>(2,5,6,7)</sup> ser Haga 36g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ziemniaki z gzikiem bez czosnku 300g <sup>(6)</sup> Wędlna 50g <sup>(1,3)</sup> mix sałat z pomidorem i vinegreitte 50 masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2087 kcal	2220 kcal	1954 kcal	2368 kcal	2310 kcal
<b>białko</b>	104.82 g	98.11 g	98.88 g	132.54 g	102.60 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	79.23 g	71.17 g	77.04 g	70.85 g	81.84 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	31.32 g	25.86 g	25.18 g	22.04 g	27.62 g
<b>węglowodany</b>	277.64 g	337.13 g	250.29 g	345.41 g	327.24 g
<b>w tym cukry</b>	41.59 g	40.81 g	38.81 g	45.50 g	40.73 g
<b>błonnik</b>	29.77 g	28.23 g	22.65 g	42.67 g	32.35 g
<b>sód</b>	3940.23 mg	1837.70 mg	2063.31 mg	3553.35 mg	3078.28 mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 23.04.2026-02.05.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Wtorek 28.04.26</b>	<b>Środa 29.04.26</b>	<b>Czwartek 30.04.26</b>	<b>Piątek 01.05.26</b>	<b>Sobota 02.05.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Pasta mięsno-jarzynowa 60g <sup>(1,3,4,6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> pomidor z natką pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Twarożek o smaku paprykowym 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>	Jajko gotowane 50g <sup>(5)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,3,5)</sup> sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Waniliowa kasza manna 400ml <sup>(1,2,6)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> pasta z groszku zielonego 60g <sup>(5,6,7)</sup> pomidor, sałata zielona 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski 100g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
<b>OBIAD</b>	Barszcz ukraiński 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> kurczak duszony 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> potrawka z kurczaka z warzywami 200g <sup>(1,3,4,6)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,3,4)</sup> schab pieczony 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> filet rybny pieczony 100g <sup>(8)</sup> ziemniaki 150g jarzynka duszona 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z fasolki szparagowej 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> pulpet drobiowy w sosie własnym 160g <sup>(1,2,3,5)</sup> ziemniaki 150g surówka z marchwi 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Jajko z dipem jogurtowym 100g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> roszponka 20g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g <sup>(5,6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 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> rukola 20g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pancakes z pieca z sosem owocowym 250g <sup>(1,23,5,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> roszponka 20g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka capresse 150g <sup>(6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> roszponka 20g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	1972 kcal	1872 kcal	2051 kcal	2161 kcal	1896 kcal
<b>białko</b>	101.38 g	92.92 g	114.94 g	98.80 g	102.45 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	60.16 g	48.40 g	72.69 g	63.92 g	72.04 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	24.74 g	18.99 g	24.93 g	28.90 g	24.48 g
<b>węglowodany</b>	293.46 g	303.07 g	270.06 g	331.78 g	269.55 g
<b>w tym cukry</b>	42.52 g	47.18 g	45.82 g	46.37 g	44.49 g
<b>błonnik</b>	31.48 g	28.55 g	22.08 g	36.34 g	27.20 g
<b>sód</b>	3572.68 mg	3163.66 mg	2399.46 mg	1884.98 mg	3533.84 mg

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