

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 23.05.2026-1.06.2026 – DIETA PODSTAWOWA					
	Sobota 23.05.26	Niedziela 24.05.26	Poniedziałek 25.05.26	Wtorek 26.05.26	Środa 27.05.26
<b>ŚNIADANIE</b>	Fromage 40g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Jajecznica 100g <sup>(5)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek kiszony, roszonek 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Pasta z groszku zielonego <sup>(5,6,7)</sup> ser Haga 36g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>	Jajko z sosem czosnkowo-pietruszkowym 100g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> papryka, rukola 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>	Indyk w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> twarożek z rzodkiewką 80g <sup>(6)</sup> pomidor, roszonek 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Krupnik z jarzynami 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> pieczeń rzymska drobiowa 100g <sup>(1,3,5)</sup> ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g <sup>(6)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Rosół z lanym ciastem 400ml <sup>(1,2,3,4,5)</sup> porcja mięsa w sosie chrzanowym 160g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> kotlety hreczanyki 100g <sup>(1,2,3,5)</sup> ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> eskalop z kurczaka 100 <sup>(1,2,35,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> schab pieczony 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g sałatka z gotowanej kapusty czerwonej 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> pomidor, sałata zielona 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka śledziowa 150g <sup>(5,6,7,8)</sup> ser żółty wędzony 40g <sup>(6)</sup> rzodkiewka 60g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Ziemniaki z gzikim 300g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona z vinegreitte 80g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pasztet pieczony 60g <sup>(1,3,5)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z porem, grzybkami marynowanymi i jajkiem 150g <sup>(5,6,7)</sup> Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 100 <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	1955 kcal	2090 kcal	2117 kcal	1981 kcal	1813 kcal
<b>białko</b>	94.34 g	117.98 g	86.79 g	106.83 g	108.17 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	34.78 g	80.03 g	90.97 g	67.12 g	59.30 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	31.49 g	23.18 g	21.73 g	26.73 g	21.81 g
<b>węglowodany</b>	217.15 g	238.19 g	251.15 g	253.39 g	227.00 g
<b>w tym cukry</b>	20.58 g	26.34 g	21.80 g	24.52 g	26.51 g
<b> błonnik</b>	27.85 g	28.41 g	32.43 g	33.71 g	33.62 g
<b>sód</b>	2061.91 mg	8116.48 mg	2576.38 mg	2649.80 mg	2362.99 mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 23.05.2026-1.06.2026 – DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Czwartek 28.05.26</b>	<b>Piątek 29.05.26</b>	<b>Sobota 30.05.26</b>	<b>Niedziela 31.05.26</b>	<b>Poniedziałek 1.06.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Serek wiejski z warzywami 100g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Kasza manna na mleku 400g <sup>(1,2,6)</sup> jajko z ketchupem 50g <sup>(5)</sup> ser topiony w plastrze 36g <sup>(6)</sup> rzodkiewka, ogórek kiszony 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ser żółty wędzony 40g <sup>(6)</sup> rukola, rzepa 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Parówka z szynki 100g <sup>(1,3)</sup> pasta warzywna <sup>(4)</sup> pomidor, ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek ze szczypiorkiem 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rzodkiewka, roszonka 80g pieczywo mieszane 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 krem z pieczarek z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> gulasz drobiowo-wieprzowy z warzywami 200g <sup>(1,3,4)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> sałatka z fasolki szparagowej 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> ryba po grecku 200g <sup>(4,8)</sup> ziemniaki 150g mix sałat z vinegreitte 100g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> pulpet drobiowy w sosie koperkowo-cytrynowym 160g <sup>(1,3,6)</sup> makaron pszenny 150g <sup>(1,2)</sup> surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> bitki wieprzowe 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g buraczki z chrzanem 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>	Kapuśniak z młodej kapusty 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> filet z kurczaka duszony z porem 130g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g <sup>(6)</sup> kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ryz na mleku z owocami 250g <sup>(2,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> pomidor 60g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałátka gyros z kapustą pekińską i kurczakiem 150g <sup>(1,3,5,6,7)</sup> fromage 40g <sup>(6)</sup> papryka 60g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem tzatziki 100g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebuli 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Leczo z kurczakiem 250g <sup>(1,3)</sup> serek topiony w plastrze 36g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2071 kcal	2134 kcal	2156 kcal	1988 kcal	1969 kcal
<b>białko</b>	104.55 g	96.14 g	97.06 g	94.34 g	101.33 g
<b> tłuszcz ogółem</b>	85.20 g	58.98 g	85.17 g	79.35 g	63.99 g
<b>kw. t.nasycone</b>	34.77 g	24.17 g	32.69 g	17.51 g	25.48 g
<b>węglowodany</b>	239.53 g	324.01 g	266.77 g	236.33 g	267.40 g
<b>w tym cukry</b>	24.21 g	26.57 g	28.35 g	23.85 g	22.99 g
<b> błonnik</b>	38.61 g	37.98 g	35.08 g	26.65 g	41.91 g
<b> sól</b>	2969.43 mg	2983.24 mg	2447.39 mg	4276.34 mg	2163.61 mg

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