

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 03.04.2026-12.04.2026 – DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Piątek 3.04.26</b>	<b>Sobota 4.04.26</b>	<b>Niedziela 5.04.26</b>	<b>Poniedziałek 6.04.26</b>	<b>Wtorek 7.04.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Waniliowa kasza manna 400g <sup>(1,2,6)</sup> Ser żółty wędzony 40g <sup>(6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> papryka, roszponka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rzodkiewka, rukola 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Paszтет pieczony z żurawiną 60g <sup>(1,3,5)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> jajko gotowane 50g <sup>(5)</sup> twarożek z ziołami 60g <sup>(6)</sup> ogórek zielony, papryka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Jajko z dipem rzodkiewkowym <sup>(5,6,7)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor, roszponka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Pasta z groszku zielonego 60g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek kiszony, roszponka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Zupa warzywna z grochem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> jajka z sosem pieczarkowym 160g <sup>(1,5,6)</sup> ziemniaki 150g włoszczyzna z pomidorami 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml <sup>(1,3,4,5,6)</sup> udziki pieczone 200g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml <sup>(1,3,4)</sup> kotlet schabowy panierowany 100g <sup>(1,3,5,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka z buraczków 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml sernik z brzoskwiniami 150g <sup>(1,2,5,6)</sup>	Krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> filet z kurczaka duszony z porem 130g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml makowiec japoński 150g <sup>(1,2,5,6)</sup>	Zupa z fasolki szparagowej 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g <sup>(1,2,3,5)</sup> ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Makaron z twarogiem i owocami 300g <sup>(1,2,5,6)</sup> serek topiony w plastrach 40g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pasta z tuńczykiem 60g <sup>(6,7,8)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Sałatka jarzynowa 150g <sup>(4,5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek kiszony 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Żurek z jajkiem i kielbasą 400g <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Paszтет pieczony 60g <sup>(1,3)</sup> ser żółty 40g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2135 kcal	1991 kcal	2404 kcal	2404 kcal	2237 kcal
<b>białko</b>	102.42 g	120.97 g	125.16 g	119.85 g	107.68 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	77.58 g	73.02 g	97.02 g	97.65 g	74.79 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	29.25 g	26.03 g	33.41 g	43.46 g	25.53 g
<b>węglowodany</b>	298.98 g	255.33 g	300.18 g	300.87 g	278.33 g
<b>w tym cukry</b>	44.79 g	37.71 g	44.75 g	49.64 g	47.33 g
<b>błonnik</b>	41.67 g	38.78 g	34.08 g	33.24 g	38.71 g
<b>sód</b>	2189.65 mg	3399.65 mg	3751.04 mg	3076.71 mg	2697.65 mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 03.04.2026-12.04.2026 – DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Środa 8.04.26</b>	<b>Czwartek 9.04.26</b>	<b>Piątek 10.04.26</b>	<b>Sobota 11.04.26</b>	<b>Niedziela 12.04.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek tzatziki 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rzodkiewka, rukola 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,6)	Mozzarella 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 250ml	Owsianka na mleku 400ml <sup>(1,2,6)</sup> jajko gotowane 50g <sup>(5)</sup> pasta warzywna 60g <sup>(4)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Ser żółty wędzony 40g <sup>(6)</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 250ml	Jajecznica 100g <sup>(5)</sup> Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor, rzepa 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
<b>OBIAD</b>	Zupa selerowa z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> wątróbka duszona z jabłkiem 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszanej 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> schab duszony w sosie pieczarkowym 160g <sup>(1,3,6)</sup> makaron 150g <sup>(1,2)</sup> bukiet warzyw gotowanych 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z fasolą 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> filet rybny panierowany smażony 100g <sup>(1,5,6,8)</sup> ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z grzankami 400ml <sup>(1,3,4,6)</sup> gulasz drobiowy 200g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty białej 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4,5)</sup> bitki wieprzowe w sosie chrzanowym 160g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka lwowska 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>
<b>KOLACJA</b>	Pasta z wędlin i jaj 60g <sup>(1,3,5,6)</sup> ser topiony w plastrze 40g <sup>(6)</sup> sałata zielona z sosem vinegreitte 80g <sup>(7)</sup> pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z ziemniaków, ogórka i cebulki 150g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,2)</sup> roszponka 20g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ryz zapiekany z jabłkami i jogurtem cynamonowym 300g <sup>(2,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> pomidor 80g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3)</sup> serek Haga 40g <sup>(6)</sup> sałatka z rzodkiewki, ogórka i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z fasolką szparagową 150g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2019 kcal	1976 kcal	2031 kcal	2065 kcal	1865 kcal
<b>białko</b>	115.59 g	108.32 g	80.05 g	100.39 g	94.15 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	65.76 g	59.78 g	64.80 g	86.40 g	67.29 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	26.21 g	27.50 g	23.91 g	22.52 g	23.80 g
<b>węglowodany</b>	283.96 g	291.24 g	325.53 g	264.10 g	258.80 g
<b>w tym cukry</b>	43.36 g	46.31 g	53.77 g	52.60 g	42.30 g
<b>błonnik</b>	40.68 g	33.16 g	39.70 g	37.03 g	29.49 g
<b>sód</b>	3503.97 mg	3002.76 mg	2431.52 mg	1801.69 mg	2219.76 mg

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