

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 3.05.2026-12.05.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA

	Niedziela 3.05.26	Poniedziałek 4.05.26	Wtorek 5.05.26	Środa 6.05.26	Czwartek 7.05.26
ŚNIADANIE	Jajecznica na parze 100g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona, rukola 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek z koperkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Pasta z buraka 60g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) roszponka, rukola 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek z pietruszką 60g ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(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⁾ mozzarella 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) sztuka mięsa w sosie koperkowym 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g gotowana marchewka z groszkiem 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa krem z groszku zielonego z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki bez kapusty w sosie pomidorowym 160g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) gulasz z kurczakiem i jarzynami 200g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) marchew gotowana 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z jarzynką 130g ^(1,3) makaron pszenny 150g surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) filet z kurczaka duszony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta z tuńczykiem 60g ^(6,8) twaróg 50g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów i pietruszek 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Leczo z cukinią i kurczakiem 250g ^(1,3) ser Haga 40g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250 ml	Jajko z sosem jogurtowym 100g ⁽⁶⁾ ser mozzarella 40g ⁽⁶⁾ pomidor z pietruszką 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z ziemniaczana z warzywami 150g ^(5,6,7) 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) roszponka 20g pieczywo pszenne 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml

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

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 3.05.2026-12.05.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA

	Piątek 8.05.26	Sobota 9.05.26	Niedziela 10.05.26	Poniedziałek 11.05.26	Wtorek 12.05.26
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 400ml ^(1,2,6) wędlina 50g ^(1,3) pasta jarzynowa 60g ⁽⁴⁾ sałata 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem jogurtowym 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidorów i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Parówki z szynki 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek z koperkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) pomidor, sałata zielona 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ kurczak w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa grysikowa 400ml ^(1,2,3,4) potrawka z ryby i warzyw 250g ⁽⁸⁾ ryż biały 150g ⁽²⁾ kompot 250ml owoc 150g	Krupnik 400ml ^(1,2,3,4) klops drobiowy 100g ^(1,3,6) ziemniaki 150g jarzynka duszona 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5) pieczeń wieprzowa 100g ^(1,3) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml ^(1,2,3,4,5,6) potrawka z kurczaka z warzywami 200g ^(1,3,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z marchwi 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) schab pieczony 100g ^(1,3) ziemniaki 150g fasolka szparagowa w pomidorach 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Makaron z twarogiem i owocami 250g ^(1,2,5,6) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z burakami i mozzarellą 150g ⁽⁶⁾ pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Mozzarella 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 250g ^(1,2,3,5,6) serek Haga 40g ⁽⁶⁾ roszponka 20g pieczywo pszenne 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jajeczna 150g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) rukola 20g pieczywo pszenne 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml

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