

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 3.05.2026-12.05.2026 – DIETA PODSTAWOWA

	Niedziela 3.05.26	Poniedziałek 4.05.26	Wtorek 5.05.26	Środa 6.05.26	Czwartek 7.05.26
ŚNIADANIE	Jajecznica 100g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzepa, papryka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek tztatziki 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i ogórka zielonego 80g pieczywo mieszane 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) papryka, rukola 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek ze szczypiorkiem 60g ⁽⁶⁾ indyk w galarecie 60g ^(1,3) pomidor 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Jajko z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ mozzarella 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 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 chrzanowym 160g ^(1,3,6) ziemniaki 150g sałatka z marchewki i groszku 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa krem z groszku zielonego z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) gołąbki bez zawijania 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, pieczarkami i ogórkiem kiszonym 200g ^(1,3) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) kolorowa surówka z kapusty kiszonej 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z fasolą 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z jarzynką 130g ^(1,3) makaron pszenny 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot 250ml owoc 150g	Zupa krem z brokuła z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka panierowany 100g ^(1,2,3,5,6) ziemniaki 150g buraczki z chrzanem 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta z tuńczykiem 60g ^(6,8) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ surówka z ogórka kiszonego, marchwi i cebuli 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Leczo z kurczakiem 250g ^(1,3) ser topiony w plastrze 36g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250 ml	Jajko z sosem tatarskim 100g ^(5,6,7) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ surówka z rzodkiewki i pietruszki 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z ziemniaków, ogórka i cebuli 150g ^(5,6,7) Wędlina 50g ^(1,3) sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g ⁽⁶⁾ Wędlina 50g ^(1,3) roszponka 20g pieczywo mieszane 100 ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2015 kcal	2117 kcal	2112 kcal	1904 kcal	1975 kcal
białko	105.78 g	107.50 g	108.95 g	100.63 g	105.13 g
tłuszcz ogółem	76.65 g	65.56 g	60.33 g	52.92 g	70.94 g
kw. tł.nasycone	26.07 g	26.62 g	27.59 g	21.86 g	31.27 g
węglowodany	264.48 g	317.40 g	330.34 g	296.55 g	269.91 g
w tym cukry	35.05 g	46.58 g	44.37 g	39.57 g	44.26 g
 błonnik	30.78 g	43.00 g	46.48 g	38.51 g	35.11 g
sód	3794.35 mg	2512.38 mg	3444.26 mg	3703.67 mg	2857.73 mg

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 PODSTAWOWA

	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 warzywna 60g ⁽⁴⁾ rzodkiewka, sałata 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem 1000 wysp 100g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Parówki z szynki 100g ^(1,3) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ ogórek zielony, papryka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Twarożek z rzodkiewką i koperkiem 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek kiszony, sałata zielona 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Ser żółty 40g ⁽⁶⁾ kurczak w galarecie 60g ^(1,3) sałatka z pomidorów 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) 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 mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,5) pieczeń wieprzowa 100g ^(1,3) ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 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 kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Zupa kalafiorowa 400ml ^(1,2,3,4,6) 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) fromage 40g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka kalafiorowa 150g ^(5,6,7) pasztet pieczony 60g ^(1,3,5) rukola 20g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) sałatka z pomidora i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 250g ^(1,2,3,5,6) serek topiony 40g ⁽⁶⁾ rzepa 60g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jajeczna 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) papryka 60g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1975 kcal	1837 kcal	2260 kcal	2096 kcal	2131 kcal
białko	92.95 g	87.90 g	93.93 g	117.18 g	124.00 g
tłuszcz ogółem	61.63 g	71.50 g	112.57 g	70.63 g	75.24 g
kw. tł.nasycone	30.10 g	20.80 g	28.61 g	23.86 g	29.39 g
węglowodany	298.13 g	249.51 g	257.63 g	288.68 g	287.60 g
w tym cukry	39.44 g	37.88 g	40.43 g	38.31 g	39.51 g
błonnik	33.68 g	31.63 g	31.36 g	38.21 g	46.80 g
sód	2246.53 mg	2941.68 mg	1752.96 mg	2479.57 mg	3067.70 mg

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