

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 13.05.2026-22.05.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Środa 13.05.26</b>	<b>Czwartek 14.05.26</b>	<b>Piątek 15.05.26</b>	<b>Sobota 16.05.26</b>	<b>Niedziela 17.05.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek waniliowy 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> roszponka 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>	Jajko z sosem jogurtowo- koperkowym 100g <sup>(5,6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Kasza manna na mleku 400g <sup>(1,2,6)</sup> ser Haga 36g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Pasta z groszku zielonego 60g <sup>(5,6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola, roszyponka 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	wędlina 100g <sup>(1,3)</sup> serek Haga 36g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml
<b>OBIAD</b>	Barszcz ukraiński 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> udko pieczone 200g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g jarzyny gotowane 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> pieczeń rzymska drobiowa 100g <sup>(1,2,3,5)</sup> ziemniaki 150g surówka z marchwi, selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa krem z warzyw 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> burger rybny pieczony 100g <sup>(1,2,5,6,7)</sup> ziemniaki 150g marchew gotowana 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> bitki wieprzowe w sosie 160g <sup>(1,3)</sup> makaron pszenny 150g <sup>(1,2,5)</sup> sałatka z buraków 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> filet z kurczaka duszony 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g gotowana marchewka z groszkiem 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>
<b>KOLACJA</b>	Pasta mięsno-jarzynowa 60g <sup>(1,3,4)</sup> serek Haga 36g <sup>(6)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> mix sałat z vinegreitte 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Ryż zapiekany z jabłkami i sosem cynamonowym 300g <sup>(2,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> pomidor 60g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Jajko gotowane 50g <sup>(5)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z fasolki szparagowej 150g <sup>(5,6)</sup> Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100 <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2136 kcal	2222 kcal	1859 kcal	2158 kcal	1983 kcal
<b>białko</b>	105.57 g	101.41 g	83.98 g	99.77 g	93.61 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	73.13 g	97.35 g	46.25 g	71.40 g	76.21 g
<b>kw. t.nasycone</b>	21.98 g	33.86 g	20.06 g	20.58 g	25.69 g
<b>węglowodany</b>	280.38 g	247.61 g	291.19 g	288.88 g	241.90 g
<b>w tym cukry</b>	30.78 g	23.06 g	33.04 g	29.09 g	22.90 g
<b>błonnik</b>	37.75 g	28.84 g	27.08 g	21.28 g	22.90 g
<b>sód</b>	3268.60 mg	2872.23 mg	1849.89 mg	1830.07 mg	2486.86 mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 13.05.2026-22.05.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Poniedziałek 18.05.26</b>	<b>Wtorek 19.05.26</b>	<b>Środa 20.05.26</b>	<b>Czwartek 21.05.26</b>	<b>Piątek 22.05.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Jajko gotowane 50g <sup>(5)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>	Twarożek z ziołami 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>	Twarożek o smaku paprykowym 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola 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 400g <sup>(1,2,6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> pasta warzywna 60g <sup>(4)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
<b>OBIAD</b>	Zupa z fasolki szparagowej 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> gulasz z jarzynami 250g <sup>(1,3)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> kotlet drobiowo-jarzynowy z pieca 100g <sup>(1,3,5)</sup> ziemniaki 150g cukinia z pomidorami 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa selerowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> schab duszony 100g <sup>(1,3)</sup> duszona jarzynka 150g ziemniaki 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> filet z kurczaka pieczony 100g <sup>(1,3)</sup> makaron ze szpinakiem 180g <sup>(1,2,5)</sup> surówka z warzyw mieszanych 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> jajka w sosie pomidorowym 160g <sup>(1,5,6)</sup> ziemniaki 150g marchew gotowana 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i wędliną 250g <sup>(1,3,4,5,6)</sup> serek wiejski 100g <sup>(6)</sup> rukola 20g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pasta rybna 60g <sup>(6,8)</sup> serek Haga 36g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidora i koperku 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem jogurtowym 100g <sup>(5,6,7)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,35)</sup> roszponka 20g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g <sup>(4,5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor 60g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Kopytka w sosie szpinakowym 300g <sup>(1,2,3,5,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> mix sałat z vinegreitte 80g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2022 kcal	2197 kcal	2002 kcal	2081 kcal	1964 kcal
<b>białko</b>	93.92 g	99.90 g	98.69 g	103.75 g	76.28 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	71.33 g	75.11 g	71.72 g	56.37 g	62.70 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	25.57 g	26.63 g	25.12 g	20.72 g	27.32 g
<b>węglowodany</b>	265.13 g	295.49 g	252.94 g	302.01 g	288.56 g
<b>w tym cukry</b>	23.19 g	26.74 g	24.31 g	29.14 g	29.03 g
<b>błonnik</b>	27.84 g	32.24 g	26.81 g	26.61 g	31.07 g
<b>sód</b>	2637.39 mg	2710.15 mg	2019.24 mg	3746.75 mg	2401.93 mg

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