

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

	<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, rzodkiewka 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 tzatziki 100g <sup>(5,6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> pomidor 80g pieczywo mieszane 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 żółty wędzony 40g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> papryka, sałata zielona 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)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola, roszyponka 20g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Kiełbaska na ciepło 100g <sup>(1,3,7)</sup> serek Haga 36g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 80g pieczywo mieszane 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 surówka z kapusty białej 150g <sup>(7)</sup> 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 i grochu 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> burger rybny 100g <sup>(1,2,5,6,7)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszzonej 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 lwowska 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 sałatka z marchewki i groszku 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>
<b>KOLACJA</b>	Pasta mięsno-jarzynowa 60g <sup>(1,3,4)</sup> fromage 40g <sup>(6)</sup> ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 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> sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Ryz zapiekany z jabłkami i sosem cynamonowym 300g <sup>(2,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> rzodkiewka 60g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Jajko z chrzanem 60g <sup>(5)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,3)</sup> sałatka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka brokułowa 150g <sup>(5,6,7)</sup> Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100 <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2041 kcal	2134 kcal	2045 kcal	1996 kcal	2005 kcal
<b>białko</b>	104.07 g	101.15 g	97.07 g	93.79 g	97.95 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	73.52 g	90.68 g	63.15 g	62.32 g	82.54 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	31.49 g	33.68 g	20.55 g	18.85 g	25.32 g
<b>węglowodany</b>	258.07 g	243.80 g	291.14 g	279.79 g	232.90 g
<b>w tym cukry</b>	27.67 g	23.03 g	31.22 g	29.56 g	22.85 g
<b>błonnik</b>	39.16 g	34.70 g	38.50 g	31.10 g	31.95 g
<b>sód</b>	3263.15 mg	4355.33 mg	3017.29 mg	1719.87 mg	2102.76 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 PODSTAWOWA**

	<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 z ketchupem 60g <sup>(5)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> surówka z rzodkiewki, ogórka 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>	Twarożek z ziołami i pieprzem 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> papryka, rzepa 80g pieczywo mieszane 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> ser żółty 40g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidora i pietruszki 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>	Twarożek z papryką 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola 20g pieczywo mieszane 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> ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 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 papryką, pieczarkami i ogórkiem kiszonym 250g <sup>(1,3)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> surówka z marchwi i chrzanu 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z groszku zielonego z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> kotlet drobiowo-jarzynowy smażony 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 z cebulką 130g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszonej 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa krem z brokuła z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</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 z grochem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> jajka w sosie pomidorowym 160g <sup>(1,5,6)</sup> ziemniaki 150g surówka po żydowsku 150g <sup>(7)</sup> 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 mieszane 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 ogórka kiszonego 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g <sup>(5,6,7)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,35)</sup> ogórek zielony, roszonek 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jarzynowa 150g <sup>(4,5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Kopytka w sosie pieczarkowym 300g <sup>(1,2,3,5,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> mix sałat z vinegreitte 80g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	1941 kcal	2157 kcal	1922 kcal	2024 kcal	2175 kcal
<b>białko</b>	93.89 g	99.71 g	99.34 g	105.70 g	88.88 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	66.81 g	76.34 g	72.90 g	61.38 g	71.51 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	24.46 g	26.82 g	26.32 g	23.08 g	28.00 g
<b>węglowodany</b>	257.26 g	288.41 g	232.20 g	278.49 g	311.63 g
<b>w tym cukry</b>	25.95 g	26.26 g	21.30 g	29.54 g	30.16 g
<b>błonnik</b>	34.68 g	42.93 g	32.44 g	36.30 g	37.96 g
<b>sód</b>	2607.67 mg	4177.14 mg	2611.97 mg	3786.05 mg	2771.25 mg

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