

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 14.03.2026-23.03.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Sobota 14.03.26</b>	<b>Niedziela 15.03.26</b>	<b>Poniedziałek 16.03.26</b>	<b>Wtorek 17.03.26</b>	<b>Środa 18.03.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Pasta rybna 60g <sup>(5,6,8)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajecznica na parze 100g <sup>(5)</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	Twarożek warzywny 60g <sup>(6)</sup> Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa z mlekiem 250 ml <sup>(1,6)</sup>	Pasta z groszku zielonego 60g <sup>(5,6,7)</sup> pasztet pieczony 50g <sup>(1,3,5)</sup> pomidor, roszponka 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Kurczak w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> twarożek z pietruszką 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa z mlekiem 250ml <sup>(6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Zupa szpinakowa z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> wątróbka drobiowa 150g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z marchwi, selera i jabłka 100g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> sztuka mięsa w sosie 150g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g marchew gotowana 100g kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> filet z kurczaka duszony 100g <sup>(1,3,5,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g <sup>(4)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> gulasz drobiowy z jarzynami 250g <sup>(1,3,6)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> fasolka szparagowa z wody 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> kotlety hreczanyki z pieca 100g <sup>(1,3,5)</sup> ziemniaki 150g jarzyny duszone 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Sałatka ziemniaczana z roszponką 150g <sup>(4)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 10g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Serek wiejski z warzywami 100g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata z sosem vinegreitte 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Makaron z kurczakiem i warzywami 250g <sup>(1,2,3,5)</sup> ser Haga 40g <sup>(6)</sup> sałata zielona 10g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Lekka sałatka z jajkiem 150g <sup>(5,6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> sałata, rukola 20g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pasta z tuńczykiem 60g <sup>(6,7,8)</sup> ser Haga 40g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2276 kcal	2062 kcal	2180 kcal	2196 kcal	2227 kcal
<b>białko</b>	125.31 g	111.59 g	112.26 g	93.70 g	96.10 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	85.22 g	72.69 g	64.89 g	82.09 g	89.53 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	29.65 g	28.27 g	19.06 g	24.39 g	22.15 g
<b>węglowodany</b>	297.92 g	275.77 g	324.67 g	311.63 g	301.38 g
<b>w tym cukry</b>	44.40 g	35.26 g	41.28 g	39.36 g	45.57 g
<b>błonnik</b>	46.09 g	22.13 g	35.96 g	36.59 g	37.63 g
<b>sód</b>	4986.86 mg	2660.11 mg	3879.54 mg	1998.51 mg	2112.71 mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 14.03.2026-23.03.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Czwartek 19.03.26</b>	<b>Piątek 20.03.26</b>	<b>Sobota 21.03.26</b>	<b>Niedziela 22.03.26</b>	<b>Poniedziałek 23.03.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Jajko z sosem jogurtowym 100g <sup>(1,5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150ml <sup>(6)</sup>	Kasza manna na mleku 400g pasta warzywna 60g <sup>(4,6,7)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> roszponka, rukola 20g pieczywo pszenne 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> pomidor, sałata zielona 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Parówki z szynki 100g <sup>(1,3)</sup> serek Haga 2 szt – 40g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidora 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Indyk w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> sałata z sosem vinegreitte 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa z mlekiem 250ml <sup>(6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Krupnik 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> schab pieczony 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g marchewka z groszkiem 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> pulpet rybny 100g <sup>(1,5,6,8)</sup> ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z fasolki szparagowej 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> filet z kurczaka duszony 150g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g sałatka z buraków 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> pieczeń rzymska 100g <sup>(1,3,6)</sup> kluski śląskie 150g <sup>(1,5)</sup> jarzyny gotowane 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> pulpet drobiowo-warzywny 100g <sup>(1,3,4,5,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> sałata z sosem vinegreitte 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ryż na mleku z owocami 250g <sup>(2,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z dyni 150g <sup>(5,6,7)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> roszponka 20g 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> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola, roszonek 20g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ziemniaki z serkiem 250g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata z pomidorów 80g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2153 kcal	2291 kcal	1780 kcal	2335 kcal	1975 kcal
<b>białko</b>	121.27 g	98.70 g	89.04 g	99.08 g	99.14 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	87.26 g	60.73 g	66.16 g	114.16 g	66.00 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	36.53 g	28.29 g	29.61 g	22.87 g	25.72 g
<b>węglowodany</b>	259.27 g	376.66 g	247.48 g	295.39 g	284.59 g
<b>w tym cukry</b>	39.16 g	46.91 g	50.78 g	39.42 g	41.74 g
<b>błonnik</b>	28.34 g	29.03 g	33.88 g	31.39 g	32.79 g
<b>sód</b>	2618.39 mg	2596.51 mg	2877.31 mg	1813.47 mg	2235.93 mg

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