

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

	<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> rzodkiewka, papryka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajecznica 100g <sup>(5)</sup> ser żółty wędzony 40g <sup>(6)</sup> pomidor, rzepa 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Twarożek paprykowy 60g <sup>(6)</sup> Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek zielony, rzodkiewka 80g pieczywo mieszane 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, roszonek 80g pieczywo mieszane 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 rzodkiewką i pietruszką 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 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 chrzanowym 150g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka z kapusty czerwonej 100g kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> kotlet cordon bleu 100g <sup>(1,3,5,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g <sup>(4)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa brokułowa z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> gulasz drobiowy z papryką i pieczarkami 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 100g <sup>(1,3,5)</sup> ziemniaki 150g duszona kapusta kiszona 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Sałatka z kapusty pekińskiej 150g <sup>(3, 5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 10g pieczywo mieszane 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> surówka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Łazanki z kapustą, pieczarkami i kurczakiem 250g <sup>(1,2,3,5)</sup> ser topiony w plasterku 40g <sup>(6)</sup> sałata zielona 10g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka porowa z jajkiem i grzybkami marynowanymi 150g <sup>(1,5,6,7)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> ogórek kiszony 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pasta z tuńczykiem 60g <sup>(6,7,8)</sup> ser żółty 40g <sup>(6)</sup> surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2262 kcal	2110 kcal	2275 kcal	2146 kcal	1957 kcal
<b>białko</b>	129.48 g	106.76 g	120.65 g	95.95 g	97.37 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	90.91 g	86.52 g	67.06 g	87.14 g	75.32 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	31.00 g	27.54 g	26.58 g	26.78 g	24.70 g
<b>węglowodany</b>	277.84 g	266.47 g	316.09 g	289.64 g	262.89 g
<b>w tym cukry</b>	44.68 g	37.07 g	15.87 g	39.33 g	38.86 g
<b>błonnik</b>	44.91 g	32.58 g	46.68 g	46.69 g	34.89 g
<b>sód</b>	3749.56 mg	3749.56 mg	3871.23 mg	2213.91 mg	1876.12 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 PODSTAWOWA**

	<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 tzatziki 100g <sup>(1,5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor, ogórek kiszony 80g pieczywo mieszane 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> ser żółty wędzony 40g <sup>(6)</sup> rzodkiewka, rukola 80g pieczywo mieszane 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> papryka, sałata zielona 80g pieczywo mieszane 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 mieszane 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> surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 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 krem z pora z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> burger 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 lwowska 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> surówka z kapusty pekińskiej 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> kotlet drobiowo-warzywny 100g <sup>(1,3,4,5,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty białej 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Galaretka wieprzowa z cebulką 100g <sup>(1,3)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> sałata z sosem vinegreitte 80g pieczywo mieszane 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> ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka kalafiorowa 150g <sup>(5,6,7)</sup> fromage 40g <sup>(6)</sup> ogórek kiszony 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> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek zielony, roszonek 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ziemniaki z gzikiem 250g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z ogórka kiszzonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2118 kcal	1978 kcal	2033 kcal	2265 kcal	1911 kcal
<b>białko</b>	121.07 g	89.56 g	102.43 g	102.60 g	99.08 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	87.58 g	64.08 g	79.88 g	114.56 g	63.54 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	24.12 g	24.56 g	24.56 g	26.67 g	25.59 g
<b>węglowodany</b>	251.67 g	303.65 g	271.16 g	271.40 g	276.48 g
<b>w tym cukry</b>	39.16 g	46.31 g	46.31 g	33.16 g	42.25 g
<b> błonnik</b>	35.86 g	35.86 g	39.97 g	26.77 g	38.11 g
<b>sód</b>	2873.59 mg	2235.36 mg	3458.66 mg	1809.59 mg	3652.24 mg

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