

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 23.04.2026-02.05.2026 – DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Czwartek 23.04.26</b>	<b>Piątek 24.04.26</b>	<b>Sobota 25.04.26</b>	<b>Niedziela 26.04.26</b>	<b>Poniedziałek 27.04.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek z ziołami 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 herbata ekspresowa 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Owsianka na mleku 400ml <sup>(1,2,6)</sup> ser żółty 50g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidorów i natki 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Jajko z sosem tzatziki 100g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rzepa, sałata zielona 80g 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)</sup> serek wiejski z warzywami 100g <sup>(6)</sup> pomidor, rukola 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Serek topiony w plastrze 36g <sup>(6)</sup> kurczak w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Zupa szpinakowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> kurczak duszony z jarzynką 130g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszonej 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa pieczarkowa 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> ryba po grecku 150g <sup>(4,8)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,3)</sup> mix sałat z vinegreitte 100g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Krem warzywny z grochem i grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> udziki pieczone 200g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z warzyw mieszanych 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z lanym ciastem 400ml <sup>(1,2,3,4,5)</sup> bitki wieprzowe w sosie 160g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g <sup>(6)</sup> kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> makaron z sosem bolognese 300g <sup>(1,2,3,4,5)</sup> surówka z kapusty pekińskiej 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Ser fromage 40g <sup>(6)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,3,5)</sup> surówka z ogórka kiszonego, marchwi i cebuli 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> papryka, roszponka 80g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3)</sup> pasta warzywna 60g <sup>(4)</sup> surówka z rzodkiewki i szczypiorku 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka ryżowa z tuńczykiem 150g <sup>(2,5,6,7)</sup> ser żółty wędzony 40g <sup>(6)</sup> ogórek kiszony 60g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ziemniaki z gzikiem 300g <sup>(6)</sup> Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek kiszony, roszponka 80g pieczywo 50 <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2016 kcal	2172 kcal	1972 kcal	2240 kcal	2078 kcal
<b>białko</b>	104.52 g	99.34 g	104.80 g	134.03 g	105.61 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	81.75 g	77.07 g	78.37 g	70.81 g	70.15 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	33.66 g	24.71 g	22.11 g	21.05 g	24.37 g
<b>węglowodany</b>	256.98 g	314.81 g	252.67 g	309.54 g	294.24 g
<b>w tym cukry</b>	38.35 g	40.71 g	38.52 g	38.20 g	38.40 g
<b>błonnik</b>	36.65 g	36.61 g	37.18 g	39.81 g	36.85 g
<b>sód</b>	5884.76 mg	1909.30 mg	2637.77 mg	3236.06 mg	2406.95 mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 23.04.2026-02.05.2026 – DIETA PODSTAWOWA**

	<b>Wtorek 28.04.26</b>	<b>Środa 29.04.26</b>	<b>Czwartek 30.04.26</b>	<b>Piątek 01.05.26</b>	<b>Sobota 02.05.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Pasta mięsno-jarzynowa 60g <sup>(1,3,4,6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> pomidor z natką pietruszki 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Twarożek z papryką 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek zielony ze szczypiorkiem 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 chrzanem 60g <sup>(5,6)</sup> pasztet pieczony 60g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidora i cebulki 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Waniliowa kasza manna 400ml <sup>(1,2,6)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> pasta z groszku zielonego 60g <sup>(5,6,7)</sup> papryka, sałata zielona 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Puszek z sera z czosnkiem 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z rzodkiewki i zieleniny 80g pieczywo mieszane 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
<b>OBIAD</b>	Barszcz ukraiński 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> kurczak duszony z cebulką 130g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> potrawka z kurczaka z fasolą i warzywami 200g <sup>(1,3,4,6)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> surówka żydowska 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Kapuśniak z ziemniakami 400ml <sup>(1,3,4)</sup> schab pieczony 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> filet rybny panierowany 100g <sup>(1,2,5,6,8)</sup> ziemniaki 150g surówka z kapusty kiszonej 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa z fasolki szparagowej 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> pulpet drobiowy w sosie pieczarkowym 160g <sup>(1,2,3,5)</sup> ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Jajko z dipem rzodkiewkowym 100g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> ogórek kiszony, roszonek 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka jarzynowa 150g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 20g 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> rzodkiewka, rukola 80g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pancakes z sosem owocowym 250g <sup>(1,2,3,5,6)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> ogórek zielony 60g pieczywo mieszane 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka capresse 150g <sup>(6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> roszonek 20g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	1918 kcal	2052 kcal	1973 kcal	2106 kcal	1912 kcal
<b>białko</b>	101.53 g	110.31 g	115.38 g	82.48 g	102.45 g
<b> tłuszcz ogółem</b>	60.87 g	60.70 g	67.45 g	73.97 g	72.04 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	24.81 g	21.84 g	22.17 g	29.41 g	28.93 g
<b>węglowodany</b>	282.26 g	308.10 g	268.92 g	322.10 g	255.85 g
<b>w tym cukry</b>	42.08 g	47.62 g	47.11 g	39.54 g	44.06 g
<b> błonnik</b>	39.91 g	41.69 g	37.20 g	36.41 g	36.42 g
<b> sól</b>	3952.68 mg	3030.51 mg	2807.87 mg	2399.51 mg	3596.61 mg

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