

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 24.03.2026-02.04.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Wtorek 24.03.26</b>	<b>Środa 25.03.26</b>	<b>Czwartek 26.03.26</b>	<b>Piątek 27.03.26</b>	<b>Sobota 28.03.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Jajko z sosem jogurtowym 100g <sup>(5,7)</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 jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>	Twarożek zielony 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> roszponka, rukola 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <sup>(1,6)</sup>	Paszтет pieczony 60g <sup>(1,3,5)</sup> serek Haga 40g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g <sup>(6)</sup>	Owsianka na mleku 400ml <sup>(1,2,6)</sup> mozzarella 40g <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 herbata ekspresowa 250 ml	Jajko gotowane 50g <sup>(5)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola, roszonek 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
<b>OBIAD</b>	Zupa selerowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> schab duszony 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g fasolka szparagowa w sosie pomidorowym 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> kurczak duszony ze szpinakiem 130g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> potrawka z kurczaka z warzywami 200g <sup>(1,3,4,6)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> surówka z seler i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Krem z warzyw 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> ryba po grecku 200g <sup>(4,8)</sup> ryż 150g <sup>(2)</sup> szpinak duszony 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z makaronem 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym 160g <sup>(1,3,5,6)</sup> ziemniaki 150g buraczki 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Pasta warzywna 60g <sup>(4,6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata z vinegreitte 80g <sup>(7)</sup> pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka śledziowa z jogurtem 150g <sup>(5,6,8)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Pasta jajeczna 60g <sup>(5,6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona, roszonek 20g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pancakes z pieca z musem jabłkowym 250g <sup>(1,2,3,5,6)</sup> twarożek z jogurtem 60g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3)</sup> serek wiejski z pietruszką 100g <sup>(6)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2127 kcal	2199 kcal	2376 kcal	2062 kcal	2121 kcal
<b>białko</b>	104.43 g	110.65 g	108.63 g	97.81 g	101.36 g
<b> tłuszcz ogółem</b>	72.48 g	84.06 g	81.30 g	65.48 g	79.99 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	27.59 g	31.42 g	18.36 g	29.90 g	31.20 g
<b>węglowodany</b>	308.25 g	288.44 g	341.03 g	310.31 g	285.95 g
<b>w tym cukry</b>	40.52 g	41.31 g	42.50 g	41.49 g	46.42 g
<b> błonnik</b>	36.55 g	30.85 g	32.14 g	29.04 g	24.15 g
<b>sód</b>	2957.28 mg	7280.52 mg	2550.74 mg	2075.36 mg	2279.62 mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 24.03.2026-02.04.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Niedziela 29.03.26</b>	<b>Poniedziałek 30.03.26</b>	<b>Wtorek 31.03.26</b>	<b>Środa 01.04.26</b>	<b>Czwartek 02.04.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Wędlina 100g <sup>(1,3,7)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem jogurtowo- koperkowym <sup>(5,6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor, rukola 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 waniliowy 60g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> roszponka, 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>	Kurczak w galarecie 60g <sup>(1,3)</sup> jajko gotowane 50g <sup>(5)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml <sup>(1,6)</sup>	Wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> twaróg 50g <sup>(6)</sup> rukola, rosół 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g <sup>(6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4)</sup> bitki wieprzowe 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g jarzynka 150g <sup>(6)</sup> kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>	Zupa z groszku zielonego z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> gulasz wieprzowy 200g <sup>(1,3,4)</sup> kasza jęczmienna 150g <sup>(1,2)</sup> surówka z kapusty pekińskiej 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Barszcz ukraiński 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> filet z kurczaka duszony 100g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 150g <sup>(4)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,3,4)</sup> pieczeń rzymska drobiowa 100g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g marchew z groszkiem 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g	Krupnik 400ml <sup>(1,2,3,4,5)</sup> ryba pieczona z sosem cytrynowym 160g <sup>(1,6,8)</sup> ziemniaki 150g kolorowa surówka z kapusty kiszonej 150g kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Sałatka grecka z fetą 150g <sup>(6,7)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> roszponka 10g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Leczo z cukinią i kurczakiem 250g <sup>(1,3,4)</sup> serek Haga 40g <sup>(6)</sup> roszponka 10g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pasztet pieczony 60g <sup>(1,3,5)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</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 wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola 10g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Galaretkę wieprzową 100g <sup>(1,3)</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>	2009 kcal	2271 kcal	2018 kcal	1972 kcal	2052 kcal
<b>białko</b>	97.26 g	120.62 g	95.72 g	84.30 g	104.55 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	66.87 g	76.29 g	65.66 g	70.04 g	77.74 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	26.22 g	24.51 g	25.79 g	29.69 g	22.36 g
<b>węglowodany</b>	292.53 g	321.59 g	299.61 g	285.93 g	272.75 g
<b>w tym cukry</b>	40.94 g	44.22 g	42.69 g	39.61 g	44.58 g
<b> błonnik</b>	31.28 g	41.67 g	33.57 g	26.44 g	31.57 g
<b>sód</b>	3186.08 mg	2439.51 mg	3207.99 mg	1964.05 mg	2177.38 mg

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