

JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 24.03.2026-02.04.2026 – DIETA PODSTAWOWA

	Wtorek 24.03.26	Środa 25.03.26	Czwartek 26.03.26	Piątek 27.03.26	Sobota 28.03.26
ŚNIADANIE	Jajko z sosem tatarskim 100g ^(5,7) wędlina 50g ^(1,3) pomidor, rzodkiewka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Twarożek zielony 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) ogórek zielony, rukola 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ^(1,6)	Paszтет pieczony 60g ^(1,3,5) serek Haga 40g ⁽⁶⁾ sałatka z pomidorów 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml kefir 150g ⁽⁶⁾	Owsianka na mleku 400ml ^(1,2,6) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka, ogórek zielony 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Jajko gotowane z ketchupem 50g ⁽⁵⁾ wędlina 50g ^(1,3) papryka, roszponka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml
OBIAD	Zupa selerowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,6) schab duszony z cebulką 130g ^(1,3) ziemniaki 150g fasolka szparagowa w sosie pomidorowym 150g kompot 250ml owoc 150g	Krem z pieczarek z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,6) kurczak duszony ze szpinakiem 130g ^(1,3,6) ziemniaki 150g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml ^(1,2,3,4,6) potrawka z kurczaka z warzywami 200g ^(1,3,4,6) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) sałatka z kapusty czerwonej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Krem z warzyw i fasoli 400ml ^(1,2,3,4,6) ryba po grecku 200g ^(4,8) ryż 150g ⁽²⁾ kalafior gotowany 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa koperkowa z makaronem 400ml ^(1,2,3,4,6) pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym 160g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g buraczki z chrzanem 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Pasta warzywna 60g ^(4,6) wędlina 50g ^(1,3) sałata z vinegreitte 80g ⁽⁷⁾ pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka śledziowa 150g ^(5,6,7,8) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250 ml	Pasta jajeczna 60g ^(5,6) wędlina 50g ^(1,3) papryka, roszponka 80g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Pancakes z pieca z musem jabłkowym 250g ^(1,2,3,5,6) twarożek z jogurtem 60g ⁽⁶⁾ sałata zielona 20g pieczywo mieszane 50g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa z cebulką 100g ^(1,3) serek wiejski ze szczypiorkiem 100g ⁽⁶⁾ pomidor 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	2067 kcal	2180 kcal	2368 kcal	2130 kcal	2129 kcal
białko	104.03 g	133.88 g	109.46 g	102.98 g	103.83 g
tłuszcz ogółem	73.14 g	81.48 g	91.12 g	72.97 g	85.39 g
kw. tł.nasycone	27.66 g	30.15 g	22.11 g	31.06 g	28.61 g
węglowodany	296.05 g	273.99 g	320.63 g	310.22 g	278.33 g
w tym cukry	40.08 g	45.14 g	43.37 g	41.27 g	44.84 g
błonnik	45.21 g	48.59 g	39.47 g	38.46 g	34.38 g
sód	2916.68 mg	7893.78 mg	2713.38 mg	2741.95 mg	1970.02 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 PODSTAWOWA

	Niedziela 29.03.26	Poniedziałek 30.03.26	Wtorek 31.03.26	Środa 01.04.26	Czwartek 02.04.26
ŚNIADANIE	Kiełbaska na ciepło 100g ^(1,3,7) twaróg 50g ⁽⁶⁾ sałatka z rzodkiewki 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajko z sosem tzatziki ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) pomidor, rukola 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Twarożek waniliowy 60g ⁽⁶⁾ wędlina 50g ^(1,3) rzodkiewka, sałata zielona 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g ⁽⁶⁾	Kurczak w galarecie 60g ^(1,3) jajko z chrzanem 60g ⁽⁵⁾ pomidora, ogórek kiszony 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g kawa zbożowa z mlekiem 250ml ^(1,6)	Wędlina 50g ^(1,3) ser żółty 40g ⁽⁶⁾ ogórek zielony, rzodkiewka 80g pieczywo mieszane 120g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ dżem 20g herbata ekspresowa 250ml kefir 150g ⁽⁶⁾
OBIAD	Zupa ryżowa 400ml ^(1,2,3,4) bitki wieprzowe 100g ^(1,3) ziemniaki 150g mizeria z jogurtem 150g ⁽⁶⁾ kompot 250ml jogurt owocowy 150g ⁽⁶⁾	Zupa z groszku zielonego z grzankami 400ml ^(1,2,3,4,5,6) gulasz wieprzowy 200g ^(1,3,4) kasza jęczmienna 150g ^(1,2) surówka z kapusty pekińskiej 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Barszcz ukraiński 400ml ^(1,2,3,4,6) filet z kurczaka panierowany 100g ^(1,3,5,6) ziemniaki 150g surówka z selera i jabłka 150g ⁽⁴⁾ kompot 250ml owoc 150g	Kapuśniak z młodej kapusty 400ml ^(1,3,4) pieczeń rzymska drobiowa 100g ^(1,3,6) ziemniaki 150g marchew z groszkiem 150g ⁽⁷⁾ kompot 250ml owoc 150g	Krupnik 400ml ^(1,2,3,4,5) ryba pieczona z sosem cytrynowym 160g ^(1,6,8) ziemniaki 150g kolorowa surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot 250ml owoc 150g
KOLACJA	Sałatka grecka z fetą 150g ^(6,7) ser żółty wędzony 40g ⁽⁶⁾ ogórek kiszony 50g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Leczo z kurczakiem 250g ^(1,3) fromage 40g ⁽⁶⁾ roszponka 10g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Paszтет pieczony 60g ^(1,3,5) serek kanapkowy 50g ⁽⁶⁾ surówka z rzepy, papryki i ogórka 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Sałatka brokułowa 150g ^(5,6,7) wędlina 50g ^(1,3) rukola 10g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml	Galaretka wieprzowa z cebulką 100g ^(1,3) ser Haga 40g ⁽⁶⁾ sałatka z ogórka kiszonego, marchwi i cebulki 80g pieczywo mieszane 100g ^(1,2) masło 10g ⁽⁶⁾ herbata ekspresowa 250ml
zawartość kcal	1873 kcal	2213 kcal	1920 kcal	2206 kcal	1867 kcal
białko	94.03 g	128.95 g	95.49 g	115.80 g	104.03 g
tłuszcz ogółem	68.63 g	77.54 g	61.39 g	77.07 g	70.51 g
kw. tł.nasycone	21.11 g	34.16 g	25.55 g	29.52 g	25.32 g
węglowodany	257.55 g	299.39 g	289.62 g	304.88 g	243.65 g
w tym cukry	33.40 g	46.31 g	42.04 g	41.85 g	37.40 g
błonnik	29.73 g	35.86 g	43.28 g	44.10 g	34.09 g
sód	3799.96 mg	2235.36 mg	3173.49 mg	2612.06 mg	3212.10 mg

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