

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 03.04.2026-12.04.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Piątek 3.04.26</b>	<b>Sobota 4.04.26</b>	<b>Niedziela 5.04.26</b>	<b>Poniedziałek 6.04.26</b>	<b>Wtorek 7.04.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Waniliowa kasza manna 400g <sup>(1,2,6)</sup> Serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> roszponka 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> rukola 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Pasztet pieczony z żurawiną 60g <sup>(1,3,5)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> jajko gotowane 50g <sup>(5)</sup> twarożek z ziołami 60g <sup>(6)</sup> pomidor 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Jajko z dipem jogurtowym <sup>(5,6)</sup> mozzarella 40g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> pomidor, roszponka 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250 ml	Pasta z groszku zielonego 60g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> roszponka 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml jogurt naturalny 150g <sup>(6)</sup>
<b>OBIAD</b>	Zupa warzywna 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> jajka z sosem koperkowym 160g <sup>(1,5,6)</sup> ziemniaki 150g włoszczyzna z pomidorami 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400ml <sup>(1,3,4,5,6)</sup> udziki pieczone 200g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka z fasolki szparagowej 150g kompot 250ml owoc 150g	Rosół z makaronem 400ml <sup>(1,3,4)</sup> schab duszony 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g sałatka z buraczków 150g kompot 250ml sernik z brzoskwiniami 150g <sup>(1,2,5,6)</sup>	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4,5)</sup> filet z kurczaka duszony z porem 130g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g duszona jarzynka 150g kompot 250ml makowiec japoński 150g <sup>(1,2,5,6)</sup>	Zupa z fasolki szparagowej 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> gołąbki bez kapusty w sosie pomidorowym 160g <sup>(1,2,3,5)</sup> ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g <sup>(7)</sup> kompot 250ml owoc 150g
<b>KOLACJA</b>	Makaron z twarogiem i owocami 300g <sup>(1,2,5,6)</sup> serek Haga 40g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 50g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pasta z tuńczykiem 60g <sup>(6,7,8)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250 ml	Sałatka jarzynowa z jogurtem 150g <sup>(4,5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Żurek z jajkiem i kiełbasą 400g <sup>(1,2,3,4,5,6)</sup> serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> sałata zielona 20g pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Pasztet pieczony 60g <sup>(1,3)</sup> serek Haga 40g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidora i natki 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2056 kcal	2317 kcal	2453 kcal	2513 kcal	2265 kcal
<b>białko</b>	86.50 g	130.77 g	124.33 g	119.31 g	99.43 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	74.45 g	74.28 g	97.07 g	98.59 g	74.28 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	32.26 g	26.33 g	36.04 g	42.88 g	19.97 g
<b>węglowodany</b>	296.83 g	323.45 g	310.11 g	323.65 g	336.09 g
<b>w tym cukry</b>	44.96 g	38.45 g	45.41 g	49.43 g	47.71 g
<b>błonnik</b>	31.15 g	36.82 g	25.92 g	30.28 g	38.71 g
<b>sód</b>	1825.76 mg	3955.65 mg	3181.11 mg	3120.26 mg	2373.65 mg

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

**JADŁOSPIS DEKADOWY NA OKRES 03.04.2026-12.04.2026 – DIETA LEKKOSTRAWNA**

	<b>Środa 8.04.26</b>	<b>Czwartek 9.04.26</b>	<b>Piątek 10.04.26</b>	<b>Sobota 11.04.26</b>	<b>Niedziela 12.04.26</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	Twarożek z koperkiem 60g <sup>(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 (1,6)	Mozzarella 40g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Owsianka na mleku 400ml <sup>(1,2,6)</sup> jajko gotowane 50g <sup>(5)</sup> pasta jarzynowa 60g <sup>(4)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Serek kanapkowy 50g <sup>(6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> rukola 20g pieczywo pszenne 120g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> dżem 20g herbata ekspresowa 250ml	Jajecznica na parze 100g <sup>(5)</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
<b>OBIAD</b>	Zupa selerowa z grzankami 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> wątróbka duszona z jabłkiem 100g <sup>(1,3)</sup> ziemniaki 150g surówka z marchewki i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa ryżowa 400ml <sup>(1,2,3,4,)</sup> schab duszony w sosie 160g <sup>(1,3,6)</sup> makaron 150g <sup>(1,2)</sup> surówka z selera i jabłka 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa jarzynowa 400ml <sup>(1,2,3,4,6)</sup> filet rybny z pieca 100g <sup>(8)</sup> ziemniaki 150g surówka wielowarzywna 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa szpinakowa z grzankami 400ml <sup>(1,3,4,6)</sup> gulasz drobiowy 200g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g marchewka gotowana 150g kompot 250ml owoc 150g	Zupa grysikowa 400ml <sup>(1,2,3,4,5)</sup> bitki wieprzowe w sosie 160g <sup>(1,3,6)</sup> ziemniaki 150g sałatka z buraków 150g kompot 250ml jogurt owocowy 150g <sup>(6)</sup>
<b>KOLACJA</b>	Pasta z wędlin i jaj 60g <sup>(1,3,5,6)</sup> ser mozzarella 40g <sup>(6)</sup> sałata zielona z sosem vinegreitte 80g <sup>(7)</sup> pieczywo mieszane 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z ziemniaków i jarzyn 150g <sup>(5,6)</sup> wędlina 50g <sup>(1,2)</sup> roszponka 20g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Ryz zapiekany z jabłkami i jogurtem cynamonowym 300g <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	Galaretka wieprzowa 100g <sup>(1,3)</sup> serek Haga 40g <sup>(6)</sup> sałatka z pomidorów 80g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml	Sałatka z fasolką szparagową 150g <sup>(5,6,7)</sup> wędlina 50g <sup>(1,3)</sup> sałata zielona 20g pieczywo pszenne 100g <sup>(1,2)</sup> masło 10g <sup>(6)</sup> herbata ekspresowa 250ml
<b>zawartość kcal</b>	2186 kcal	2024 kcal	1891 kcal	2076 kcal	1865 kcal
<b>białko</b>	119.08 g	102.48 g	76.10 g	91.36 g	94.15 g
<b>tłuszcz ogółem</b>	74.23 g	63.77 g	54.96 g	84.87 g	67.29 g
<b>kw. tł.nasycone</b>	26.98 g	26.80 g	24.53 g	29.91 g	23.80 g
<b>węglowodany</b>	299.29 g	297.58 g	310.56 g	275.30 g	258.80 g
<b>w tym cukry</b>	45.98 g	40.22 g	53.95 g	52.47 g	42.30 g
<b>błonnik</b>	31.95 g	27.13 g	29.15 g	28.81 g	29.49 g
<b>sód</b>	3265.92 mg	3234.41 mg	1760.42 mg	2121.20 mg	2219.76 mg

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