JADŁOSPIS DEKADOWY

Okres: 11–20 września 2026 r. | cykl 10 dni

11-09-2026 (piątek)

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml, chleb pszenny 120 g, masło 15 g, ser żółty 30 g, pomidor 50 g, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: płatki gotowane na mleku; pieczywo pieczone; ser na zimno

II śniadanie: Kisiel 200 ml, jabłko 150 g

Alergeny: brak

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml. Filet z mintaja pieczony w sosie warzywnym 140 g, ziemniaki 220 g, kapusta kiszona z jabłkiem 120 g, kompot 250 ml

Alergeny: [1, 4, 7, 9]

Obróbka termiczna: zupa pieczarkowa z makaronem gotowana; ryba pieczona w sosie warzywnym; ziemniaki gotowane; kapusta kiszona z jabłkiem na zimno; kompot gotowany

Podwieczorek: Banan 120 g

Alergeny: brak

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, szynka drobiowa 40 g, pasta jajeczna 60 g, ogórek zielony 60 g, papryka 40 g, herbata

Alergeny: [1, 3, 7]

Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; pasta i warzywa na zimno; herbata parzona

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2320 kcal | B 96 g | T 71 g (w tym KT nasycone ~24 g) | W 305 g (w tym cukry ~58 g) | Błonnik 24 g | Na ~2100 mg

12-09-2026 (sobota)

Śniadanie: Kakao na mleku 250 ml, chleb pszenny 130 g, masło 15 g, serek topiony 30 g, szynka drobiowa 40 g, pomidor 50 g, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: kakao gotowane; pieczywo pieczone; wędliny na zimno

II śniadanie: Serek wiejski 150 g, rzodkiewki 40 g

Alergeny: [7]

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Obiad: Zupa ziemniaczana 400 ml. Kotlet schabowy panierowany 140 g, ziemniaki 220 g, mizeria 120 g, kompot 250 ml

Alergeny: [1, 3, 7, 9]

Obróbka termiczna: zupa gotowana; schabowy panierowany i pieczony; ziemniaki gotowane; mizeria na zimno; kompot gotowany

Podwieczorek: Gruszka 150 g, kefir 200 ml

Alergeny: [7]

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Kolacja: Makaron z mięsem mielonym drobiowym i warzywami 280 g, sałata 40 g, herbata

Alergeny: [1, 9]

Obróbka termiczna: makaron gotowany, mięso duszone z warzywami; sałata na surowo; herbata parzona

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2410 kcal | B 102 g | T 82 g (w tym KT nasycone ~27 g) | W 298 g (w tym cukry ~52 g) | Błonnik 22 g | Na ~2200 mg

13-09-2026 (niedziela)

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml, chleb graham 110 g, masło 15 g, polędwica drobiowa 40 g, ogórek 50 g, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: kasza manna gotowana na mleku; pieczywo pieczone; wędliny na zimno

II śniadanie: Serek homogenizowany 150 g, jabłko 100 g

Alergeny: [7]

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Obiad: Krem z dyni z grzankami 400 ml. Łazanki z kapustą i mięsem mielonym wieprzowym 280 g, kompot 250 ml

Alergeny: [1, 3, 7, 9]

Obróbka termiczna: krem z dyni gotowany, grzanki pieczone; łazanki gotowane, duszone z kapustą i mięsem; kompot gotowany

Podwieczorek: Pomarańcza 180 g

Alergeny: brak

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, twaróg ze szczypiorkiem 120 g, ogórki kiszone 80 g, pomidor 50 g, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; twaróg i warzywa na zimno; herbata parzona

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2290 kcal | B 94 g | T 68 g (w tym KT nasycone ~23 g) | W 308 g (w tym cukry ~56 g) | Błonnik 24 g | Na ~2080 mg

14-09-2026 (poniedziałek)

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku 250 ml, chleb pszenny 130 g, masło 15 g, parówki 2 szt. + keczup, pomidor 50 g, herbata

Alergeny: [1, 6, 7, 10]

Obróbka termiczna: napój gotowany; parówki parzone; pieczywo pieczone

II śniadanie: Kanapka z szynką drobiową, chleb pszenny 60 g, ogórek 40 g

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: kanapka na zimno

Obiad: Zupa czosnkowa z grzankami 400 ml. Udka drobiowe pieczone 160 g, ziemniaki 220 g, marchewka duszona 120 g, woda

Alergeny: [1, 7, 9]

Obróbka termiczna: zupa czosnkowa gotowana, grzanki pieczone; udka pieczone; ziemniaki gotowane; marchewka duszona

Podwieczorek: Jabłko 150 g

Alergeny: brak

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, ser żółty 30 g, papryka 80 g, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; ser i warzywa na zimno; herbata parzona

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2340 kcal | B 97 g | T 76 g (w tym KT nasycone ~26 g) | W 300 g (w tym cukry ~48 g) | Błonnik 23 g | Na ~2300 mg

15-09-2026 (wtorek)

Śniadanie: Płatki górskie na mleku 300 ml, chleb pszenny 120 g, masło 15 g, dżem 20 g, ser żółty 30 g, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: płatki gotowane na mleku; pieczywo pieczone; ser na zimno

II śniadanie: Budyń waniliowy na mleku 200 ml

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: budyń gotowany

Obiad: Zupa grochowa z grzankami 400 ml. Ryż z warzywami i mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym 320 g, kompot 250 ml

Alergeny: [1, 9]

Obróbka termiczna: zupa grochowa gotowana, grzanki pieczone; ryż z warzywami i mięsem drobiowo-wieprzowym duszony; kompot gotowany

Podwieczorek: Jabłko 150 g, kefir 200 ml, bułka 50 g

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, pasta z makreli 70 g, ogórek zielony 60 g, herbata

Alergeny: [1, 4, 7]

Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; pasta i warzywa na zimno; herbata parzona

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2310 kcal | B 99 g | T 66 g (w tym KT nasycone ~21 g) | W 312 g (w tym cukry ~54 g) | Błonnik 24 g | Na ~2050 mg

16-09-2026 (środa)

Śniadanie: Kakao na mleku 250 ml, chleb pszenny 130 g, masło 15 g, serek topiony 30 g, pasztet drobiowy 40 g, pomidor 50 g, herbata

Alergeny: [1, 3, 6, 7]

Obróbka termiczna: kakao gotowane; pieczywo pieczone; pasztet na zimno

II śniadanie: Sałatka jarzynowa na jogurcie 150 g, chleb 40 g

Alergeny: [1, 3, 7, 9]

Obróbka termiczna: sałatka na zimno

Obiad: Kapuśniak z ziemniakami 400 ml. Makaron z twarogiem 280 g, kompot 250 ml

Alergeny: [1, 3, 7, 9]

Obróbka termiczna: kapuśniak z ziemniakami gotowany; makaron gotowany z twarogiem; kompot gotowany

Podwieczorek: Galaretka z jabłkiem 200 ml

Alergeny: brak

Obróbka termiczna: galaretka zestalana na zimno

Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, twaróg ze szczypiorkiem 120 g, ogórek 50 g, papryka 40 g, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; twaróg i warzywa na zimno; herbata parzona

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2240 kcal | B 88 g | T 64 g (w tym KT nasycone ~22 g) | W 302 g (w tym cukry ~48 g) | Błonnik 23 g | Na ~2050 mg

17-09-2026 (czwartek)

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml, chleb pszenny 110 g, masło 15 g, serek topiony 30 g, pasztet drobiowy 40 g, pomidor 50 g, herbata

Alergeny: [1, 3, 6, 7]

Obróbka termiczna: kasza manna gotowana na mleku; pieczywo pieczone; serek i pasztet na zimno

II śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, banan 120 g

Alergeny: [7]

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Obiad: Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml. Gulasz drobiowy 140 g, ziemniaki 220 g, surówka z pora 120 g, woda

Alergeny: [1, 7, 9]

Obróbka termiczna: zupa fasolowa z ziemniakami gotowana; gulasz drobiowy duszony; ziemniaki gotowane; surówka na surowo

Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 g

Alergeny: brak

Obróbka termiczna: jabłko pieczone

Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, szynka drobiowa 40 g, twarożek 80 g, papryka 50 g, ogórek 40 g, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; twarożek i warzywa na zimno; herbata parzona

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2280 kcal | B 99 g | T 65 g (w tym KT nasycone ~22 g) | W 298 g (w tym cukry ~50 g) | Błonnik 26 g | Na ~2100 mg

18-09-2026 (piątek)

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml, chleb pszenny 110 g, masło 15 g, polędwica drobiowa 40 g, szczypiorek, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: płatki gotowane na mleku; pieczywo pieczone; wędliny na zimno

II śniadanie: Gruszka 150 g

Alergeny: brak

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Obiad: Krem z marchewki z grzankami 400 ml. Jajka sadzone 2 szt. na osobę, ziemniaki 220 g, mizeria 120 g, kefir 200 ml

Alergeny: [1, 3, 7, 9]

Obróbka termiczna: krem z marchewki gotowany, grzanki pieczone; jajka sadzone na patelni; ziemniaki gotowane; mizeria na zimno; kefir bez obróbki

Podwieczorek: Koktajl z maślanki, jabłka i banana 250 ml

Alergeny: [7]

Obróbka termiczna: koktajl mieszany na zimno

Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, jajko gotowane 1 szt., ser żółty 30 g, pomidor 50 g, herbata

Alergeny: [1, 3, 7]

Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; jajko gotowane; ser i warzywa na zimno; herbata parzona

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2290 kcal | B 94 g | T 76 g (w tym KT nasycone ~25 g) | W 278 g (w tym cukry ~42 g) | Błonnik 22 g | Na ~1980 mg

19-09-2026 (sobota)

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku 250 ml, chleb pszenny 130 g, masło 15 g, dżem 20 g, szynka drobiowa 40 g, pomidor 50 g, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: napój gotowany; pieczywo pieczone; wędliny na zimno

II śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, gruszka 120 g

Alergeny: [7]

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Obiad: Zupa porowa z ziemniakami 400 ml. Potrawka z kurczaka 180 g, kasza gryczana 200 g, ogórek kiszony 80 g, kompot 250 ml

Alergeny: [1, 7, 9]

Obróbka termiczna: zupa porowa z ziemniakami gotowana; potrawka z kurczaka duszona; kasza gryczana gotowana; ogórek kiszony na zimno; kompot gotowany

Podwieczorek: Kefir 200 ml

Alergeny: [7]

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Kolacja: Makaron zwykły z sosem pomidorowym i warzywami 280 g, sałata 40 g, woda

Alergeny: [1, 9]

Obróbka termiczna: makaron pszenny gotowany, sos warzywny podgrzewany; sałata na surowo

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2270 kcal | B 93 g | T 65 g (w tym KT nasycone ~22 g) | W 304 g (w tym cukry ~54 g) | Błonnik 23 g | Na ~2020 mg

20-09-2026 (niedziela)

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml, chleb graham 110 g, masło 15 g, ser żółty 30 g, pomidor 50 g, herbata

Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: kasza manna gotowana na mleku; pieczywo pieczone; ser na zimno

II śniadanie: Serek wiejski 150 g, jabłko 100 g

Alergeny: [7]

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Obiad: Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml. Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 140 g, ziemniaki 220 g, fasolka szparagowa 150 g, kompot 250 ml

Alergeny: [1, 3, 7, 9]

Obróbka termiczna: zupa ogórkowa z ryżem gotowana; pulpety wieprzowe duszone w sosie; ziemniaki i fasolka gotowane; kompot gotowany

Podwieczorek: Banan 120 g, mleko 200 ml

Alergeny: [7]

Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki

Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, pasta jajeczna 60 g, ogórek zielony 60 g, papryka 40 g, herbata

Alergeny: [1, 3, 7]

Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; pasta i warzywa na zimno; herbata parzona

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2300 kcal | B 98 g | T 68 g (w tym KT nasycone ~23 g) | W 300 g (w tym cukry ~52 g) | Błonnik 24 g | Na ~2050 mg