

Jadłospis dekadowy 15.07.2026-24.07.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

15.07.2026 (środa)	16.07.2026 (czwartek)	17.07.2026 (piątek)	18.07.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET (S, J) 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO (ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (ML) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAKO W SOSIE JOGURTOWYM (J, ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KRUPNIK (ML, S) 300g - FILET (PSZ, ML) 100g - RYŻ 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ZIEMNIACZANA (PSZ, ML, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, J, ML) 100g - KASZA 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, S ML) 300g - RYBA (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SURÓWKA (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA (ML, S) 300g - MIĘSO (ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATA Z POMIDOREM 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR Z PIETRUSZKĄ ZIELONĄ 50g - SER (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GOTOWANE WARZYWA 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2140= 8960 kj Kcal z tłuszczu 22% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 62,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344g Błonnik: 26g Skrobia: 80g Białko Białko ogółem: 83g Białko zwierzęce: 59g Białko roślinne: 24g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 56g Cholesterol: 168mg	Energia: Kcal 2060=8625 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 62,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 52g Białko roślinne: 18g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 53g Cholesterol: 214mg	Energia: Kcal 1950=8164 kj Kcal z tłuszczu 23,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 61% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 74g Białko zwierzęce: 53g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 47g Cholesterol: 225mg	Energia: Kcal 2010=8415 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 59,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 82g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 28g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 48g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 15.07.2026-24.07.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

19.07.2026 (niedziela)	20.07.2026 (poniedziałek)	21.07.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z KOPERKIEM (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA (R, ML) 60g - SER (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SEREK (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - FILET (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (ML, S) 300g - FILET (J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- BOTWINKA (S, ML, PSZ) 300g - PULPETY W SOSIE POMIDOROWYM (J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- POMIDOR 50g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200g	- POMIDOR Z ZIELONA PIETRUSZKĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 325g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 92g Białko zwierzęce: 64g Białko roślinne: 28g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 53g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 22,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 63% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 334g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 76g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 51g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2070=8667 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 341g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 15g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 49g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 15.07.2026-24.07.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

22.07.2026 (środa)	23.07.2026 (czwartek)	24.07.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO Z CHRZANEM (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI BŁYSKAWICZNYMI (ML) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKA (J, ML, GOR) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml	- PASTA JAJECZNA Z JOGURTEM GRECKIM (J, ML) 50g - SER (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- JOGURT NATURALNY, SKYR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE 30g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, J, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MIZERIA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, PSZ, J, ML) 300g - SCHAB (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (ML, J, PSZ, S) 300g - RYBA (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- PASZTET (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- WARZYWA DUSZONE Z MASŁEM (ML) 100g - SEREK (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATA LODOWA 10g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2140=8960 kj Kcal z tłuszczu 20,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 61,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 93g Białko zwierzęce: 70g Białko roślinne: 23g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 53g Cholesterol: 216mg	Energia: Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 84g Białko zwierzęce: 63g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 58g Cholesterol: 276mg	Energia: Kcal 2070=8667 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 339g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 56g Białko roślinne: 14g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 52g Cholesterol: 217mg