

Jadłospis dekadowy 25.07.2026-03.08.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

25.07.2026 (sobota)	26.07.2026 (niedziela)	27.07.2026 (poniedziałek)	28.07.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, sałata lodowa, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML, GOR) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO NA MIĘKKO (J) 55g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml	- SER MOZZARELLA (ML) 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- MAŚLANKA (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 GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, S, ML) - FILET (ML) 100g - KASZA (PSZ) 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - UDKO (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA (PSZ, S) 300g - ZRAZY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA MŁODEJ KAPUSTY (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- KALAFIOROWA (PSZ, S, ML) 300g - POTRAWKA – 100g - RYŻ – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA Z KASZY (PSZ, ML, J) 100g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA Z POMIDORÓW Z SAŁATĄ ZIELONĄ 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GALARETKA DROBIOWA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR BEZ SKÓRY Z SAŁATĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2180= 9121 kJ Kcal z tłuszczu 24,5% Kcal z białka 18,5 % Kcal z węglowodanów 57% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 304g Błonnik: 26g Skrobia: 74g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 96g Białko zwierzęce: 71,6g Białko roślinne: 24,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 59g Cholesterol: 186mg	<u>Energia:</u> Kcal 2090= 8736 kJ Kcal z tłuszczu 23,6% Kcal z białka 17,2 % Kcal z węglowodanów 59,2% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 311,3g Błonnik: 31g Skrobia: 77,6g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 90,3g Białko zwierzęce: 66,2g Białko roślinne: 24,1g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 58,4g Cholesterol: 236mg	<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 2040= 8535 kJ Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 292g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 58,7g Cholesterol: 317mg

--	--	--	--

Jadłospis dekadowy 25.07.2026-03.08.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

29.07.2026 (środa)	30.07.2026 (czwartek)	31.07.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO (J) 60g - TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA JAJECZNA Z JOGURTEM GRECKIM (J, ML) 50g - SER MOZZARELLA (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY OWOCOWY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S, J) 300g - FILET (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPREM 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (S, ML) 300g - KLOPS W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (ML) 100g - KOMPOT	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, ML, S, J) 300g - JAJKO (ML, J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - SAŁATA ZE ŚMIETANĄ (ML S) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- SAŁATA LODOWA 10g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (ML, GOR) 100g - OGÓREK 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ
<u>Energia:</u> Kcal 2140= 8945 kJ Kcal z tłuszczu 22,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 63% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 318,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 60g Cholesterol: 226mg	<u>Energia:</u> Kcal 2170= 9079 kJ Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 329g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 53,7g Cholesterol: 319mg	<u>Energia:</u> Kcal 2020= 8451 kJ Kcal z tłuszczu 20,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 61,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 309g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 53,7g Cholesterol: 316mg

Jadłospis dekadowy 25.07.2026-03.08.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

01.08.2026 (sobota)	02.08.2026 (niedziela)	03.08.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA BEZ SKÓRY 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - TWARÓG CHUDY (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SEREK WIEJSKI ZIARNISTY (ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- KEFIR 2% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- KEFIR 2% ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KOPERKOWA (S, ML, PSZ) 300g - CURRY Z KURCZAKA 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ, ML) 300g - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - M (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (PSZ, S, ML) 300g - GULASZ(PSZ) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA Z OGÓRKA (ML) 100g - KOMPOT 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA Z KASZY KUSKUS (PSZ, J, ML) 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- OGÓREK KISZONY 50g - SER BIAŁY, PLASTRY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- MOZZARELLA (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR Z PIETRUSZKĄ BEZ SKÓRY 50g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2050= 8744 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 65,8g	Energia: Kcal 2030= 8493 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 52,1g	Energia: Kcal 2050= 8744 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 65,8g

Cholesterol: 276mg	Cholesterol: 227mg	Cholesterol: 276mg
--------------------	--------------------	--------------------