

Jadłospis dekadowy 25.07.2026-03.08.2026 DIETA PODSTAWOWA

25.07.2026 (sobota)	26.07.2026 (niedziela)	27.07.2026 (poniedziałek)	28.07.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML)	- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) - POMIDOR 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO Z SOSEM JOGURTOWO-KOPERKOWYM (J, ML) 55g - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- SER ŻÓŁTY (ML) 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ŁODOWA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, S, ML) - FILET W SOSIE (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 W SOSIE PIECZARKOWYM (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA MŁODEJ KAPUSTY (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- KALAFIOROWA (PSZ, S, ML) 300g - GOŁĄBK W SOSIE POMIDOROWYM – 300g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA 45g - SEREK WIEJSKI 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA JARZYNOWA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (GOR, J, S) 50g - MOZZERELLA (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- KABANOS DROBIOWY 50g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ
Energia: Kcal 2180= 9121 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 82,3g Białko zwierzęce: 57,1g Białko roślinne: 25,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,5g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2090= 8744 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 85,8g Cholesterol: 376mg	Energia: Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 278g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 76g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 76g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2040= 8535 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g Białko: Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 317mg

Jadłospis dekadowy 25.07.2026-03.08.2026 DIETA PODSTAWOWA

29.07.2026 (środa)	30.07.2026 (czwartek)	31.07.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - PAPRYKA 40g - TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA JAJECZNA Z JOGURTEM (ML, J) 100g - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - PAPRYKA 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S, J) 300g - KOTLET DROBIOWY (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPREM 200g - KAPUSTA ZASMAŻANA 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
- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SEREK WIEJSKI (ML) 50g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GALARETKA DROBIOWA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- STÓŁ SZWEDZKI 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 100g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2140= 8945 kJ Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 273,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 426mg	<u>Energia:</u> Kcal 2170= 9079 kJ Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 319mg	<u>Energia:</u> Kcal 2020= 8451 kJ Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 259g 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: 73,7g Cholesterol: 416mg

Jadłospis dekadowy 25.07.2026-03.08.2026 DIETA PODSTAWOWA

01.08.2026 (sobota)	02.08.2026 (niedziela)	03.08.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - TWARÓG CHUDY (ML) 30g - POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SEREK WIEJSKI (ML) 60g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
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 - KOTLET SCHABOWY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MIZERIA (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
- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 100g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	-SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 100g - SER ŻÓŁTY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER (ML) 100g - SZYNKA DROBIOWA (ML) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 249g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 84g Białko zwierzęce: 63g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 276mg	<u>Energia:</u> Kcal 2030= 8493 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 262,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 72,1g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 249g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 84g Białko zwierzęce: 63g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 276mg