

Jadłospis dekadowy 04.08.2026-13.08.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

04.08.2026 (wtorek)	05.08.2026 (środa)	06.08.2026 (czwartek)	07.08.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASZTET (J, ML) 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- 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 - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
-MAŚLANKA (ML) 150g -OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	-SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g -OWOC SEZONOWY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA FASOLKOWA (ML, J, PSZ, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (ML, S) 300g - FILET (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ (PSZ, ML, S) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ, J, ML) 100g - RYZ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S ML) 300g - RYBA (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ(S, ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
-SAŁATA LODOWA 10g -SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	-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
Energia: Kcal 2070=8667 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 62,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,4g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 19g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 55,5g Cholesterol: 214mg	Energia: Kcal 2140=8960 kj Kcal z tłuszczu 23,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 61% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,7g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 82,5g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 22,5g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 56,5g Cholesterol: 225mg	Energia: Kcal 2060= 8624 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 248mg	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

Jadłospis dekadowy 04.08.2026-13.08.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

08.08.2026 (sobota)	09.08.2026 (niedziela)	10.08.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO GOTOWANE (J) 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	- 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 MANNA (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z RYBY (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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA OGÓRKOWA (ML, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (ML) 100g - RYŻ 200g - WARZYWA I 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200G - BURACZKI Z CHRZANEM (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ZIEMNIACZANA (ML, S) 300g - FILET W SOSIE (PSZ, ML) 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- GOTOWANE WARZYWA 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR 50g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200g	- POMIDOR Z ZIELONA PIETRUSZKA 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2010= 8744 kJ Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 279g 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: 216mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100= 8792 kJ Kcal z tłuszczu 22% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 62,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 325,5g Błonnik: 26g Skrobia: 80g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 51,3g Cholesterol: 168mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100= 8792 kJ Kcal z tłuszczu 22% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 62,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 325,5g Błonnik: 26g Skrobia: 80g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 51,3g Cholesterol: 168mg

Jadłospis dekadowy 04.08.2026-13.08.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

11.08.2026 (wtorek)	12.08.2026 (środa)	13.08.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SEREK WIEJSKI (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	- JAJKO Z CHRZANEM (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKA W LEKKIM SOSIE (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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KOPERKOWA (S, ML, PSZ) 300g - PULPET 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, J, S) 300g - ZRAZY (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, PSZ, J, ML) 300g - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MARCHWE Z GROSZKIEM (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (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 - OGÓREK KISZONY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2070=8667 kJ Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 62,3% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 322,4g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 19g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 55,5g Cholesterol: 214mg	<u>Energia:</u> Kcal 2140=8960 kJ Kcal z tłuszczu 23,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 61% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 326,7g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 82,5g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 22,5g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 56,5g Cholesterol: 225mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100= 8792 kJ Kcal z tłuszczu 22% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 62,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 325,5g Błonnik: 26g Skrobia: 80g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 51,3g Cholesterol: 168mg