

Jadłospis dekadowy 04.08.2026-13.08.2026 DIETA PODSTAWOWA

04.08.2026 (wtorek)	05.08.2026 (środa)	06.08.2026 (czwartek)	07.08.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA JAJECZNA Z CHRZANEM (J, ML, GOR) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK ŚWIEŻY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- 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	- PASZTET PIECZONY (S, J) 50g - OGÓREK ŚWIEŻY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA FASOLOWA (ML, J, PSZ, S) 300g - KOTLET MIELONY (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - KAPUSTA ZASMAŻANA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (ML, S) 300g - FILET W CIEŚCIE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200g - MIZERIA 100g - KOMPOT 200ml	- GROCHOWA PRZECIERANA Z GRZANKAMI (PSZ, ML, S) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ, J, ML) 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S ML) 300g - RYBA PANIEROWANA (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ(S, ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SER ŻÓŁTY 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- KABANOS DROBIOWY (GOR, SOJ,S) 50g - SER BIAŁY (ML) 45g - SAŁATA LODOWA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (GOR, SOJ, S) 50g - OGÓREK 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZWEDZKI STÓŁ 100g - SER (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100G - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2070=8666 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 90g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 71g Cholesterol: 216mg	Energia: Kcal 2140= 8945 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 426mg	Energia: Kcal 2060= 8619 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: 348mg	Energia: Kcal 1950=8164 kj Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 249g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 74g Białko zwierzęce: 53g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 77g Cholesterol: 225mg

Jadłospis dekadowy 04.08.2026-13.08.2026 DIETA PODSTAWOWA

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 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MOZZARELLA (ML) 45g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA OGÓRKOWA (ML, S) 300g - SPAGHETTI (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - KARKÓWKA (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200G - BURACZKI Z CHRZANEM (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ZIEMNIA CZANA (ML, S) 300g - FILET W SOSIE (PSZ, ML) 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- KABANOS DROBIOWY 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	-SZYNKA DROBIOWA 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (GOR, SOJ, S) 50g - PAPRYKA 35g -MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2010= 8410 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 2100=8790 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 28g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 217mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100=8790 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 28g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 217mg

Jadłospis dekadowy 04.08.2026-13.08.2026 DIETA PODSTAWOWA

11.08.2026 (wtorek)	12.08.2026 (środa)	13.08.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SEREK WIEJSKI (ML) 45g - OGÓREK 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO Z CHRZANEM (J, ML) 60g - KIEŁBASA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKA W LEKKIM SOSIE (J, ML, GOR) 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNĄ (ML, PSZ) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KOPERKOWA (S, ML, PSZ) 300g - KOTLET MIELONY 100g - ZIEMNIAKI 200g - MIZERIA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z GRYSIEM (PSZ, J, S) 300g - ZRAZY W SOSIE (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - KAPUSTA CZERWONA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, PSZ, J, ML) 300g - KOTLET DROBIOWY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MARCHWE Z GROSZKIEM (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (S, J) 45g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 50g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2070=8666 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 90g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 71g Cholesterol: 216mg	<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 2100=8790 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 28g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 217mg