

Jadłospis dekadowy 03.09.2026-12.09.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

03.09.2026 (czwartek)	04.09.2026 (piątek)	05.09.2026 (sobota)	06.09.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO (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	- PASZTET (ML) 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- SKYR NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KOPERKOWA (S, PSZ, J, ML) 300g - FILET W SOSIE (PSZ) 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, ML) 300g - RYBA (J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, S) 300g - ZRAZY (PSZ, ML) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	-- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S, ML) 300g - UDKO GOTOWANE (PSZ, ML, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA (ML) 100g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - TWARÓG, CHUDY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- PASZTET (ML) 150g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA 100g - SER BIAŁY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 22,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 63% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 76g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 51g Cholesterol: 217mg	Energia: Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g Białko: Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 54,6g Cholesterol: 227mg	Energia: Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 50g Cholesterol: 217mg	Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354g Błonnik: 32g Skrobia: 76g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 52g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 03.09.2026-12.09.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

07.09.2026 (poniedziałek)	08.09.2026 (wtorek)	09.09.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, sałata lodowa, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - 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 BEZ SKÓRY 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	-MAŚLANKA (ML) 150g -OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA OGÓRKOWA (S, ML) 300g - FILET (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI (PSZ) 200g - MARCHEW Z GROSZKIEM (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ŻUREK Z GRZANKAMI (S, PSZ, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI (PSZ) 100g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ZIEMNIA CZANA (S, PSZ, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, J) 100g - KASZA 200g - WARZYWA GOTOWANE (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (PSZ, ML, J) 100g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (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
<u>Energia:</u> Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 20,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 61,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 338g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 90g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 51g Cholesterol: 216mg	<u>Energia:</u> Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 322g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 88 Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 53g Cholesterol: 276mg	<u>Energia:</u> Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 334g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 50g Cholesterol: 217mg

Jadłospis dekadowy 03.09.2026-12.09.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

10.09.2026 (czwartek)	11.09.2026 (piątek)	12.09.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO (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	- TWAROŻEK Z JOGURTEM (ML) 50g - SER MOZZARELLA (ML) 30g - OGÓREK BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- 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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KRUPNIK (PSZ, S) 300g - KLOPS W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z WIELOWARZYWNA (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S, ML) 300g - JAJKO (PSZ, J, ML) 300g - ZIEMNIAKI – 200g - MARCHEW DUSZONA – 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (PSZ, J, S) 300g - PULPET DROBIOWY (PSZ, J) 100g - RYZ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA (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	- PASZTET (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2100=8792 kJ Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 59,7% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 320g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 82,3g Białko zwierzęce: 57,1g Białko roślinne: 25,2g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 58,3g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2040=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	<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