

Jadłospis dekadowy 13.09.2026-22.09.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

13.09.2026 (niedziela)	14.09.2026 (poniedziałek)	15.09.2026 (wtorek)	16.09.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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	- PASTA JAJECZNA Z JOGURTEM (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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ, ML) 300g - UDKO GOTOWANE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - ZRAZY (PSZ) 100g - KASZA 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200g	- ZUPA KOPERKOWA (ML, J, PSZ, S) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ, ML) 100g - SURÓWKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (ML, S) 300g - FILET (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200g - BURACZKI 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- OGÓREK KISZONY 50g - SER BIAŁY, PLASTRY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER (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	- 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
Energia: Kcal 2030=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 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

Jadłospis dekadowy 13.09.2026-22.09.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

17.09.2026 (czwartek)	18.09.2026 (piątek)	19.09.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASZTET PIECZONY (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 - ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (ML) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO W2 SOSIE JOGURTOWYM (J, ML) 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
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 PIECZARKOWA (PSZ, ML, S) 300g - FILET (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S ML) 300g - RYBA (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - WARZYWA (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (ML, S) 300g - POTRAWKA (ML) 100g - RYŻ – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- 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 - MOZZARELLA (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GOTOWANE WARZYWA 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2060= 8624 kJ Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 293,8g 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: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 1950=8164 kJ Kcal z tłuszczu 23,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 61% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 319g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 74g Białko zwierzęce: 53g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 47g Cholesterol: 225mg	<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

Jadłospis dekadowy 13.09.2026-22.09.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

20.09.2026 (niedziela)	21.09.2026 (poniedziałek)	22.09.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z KOPERKIEM (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z MAKRELI (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	- SEREK WIEJSKI ZIARNISTY (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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - UDKO GOTOWANE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (ML, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MARCHEW (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, ML, PSZ) 300g - PULPET 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200g	- POMIDOR Z ZIELONA PIETRUSZKĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2100=8792 kJ Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 59,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 82,3g Białko zwierzęce: 57,1g Białko roślinne: 25,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 58,3g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2100= 8792 kJ Kcal z tłuszczu 22% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 62,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,5g Błonnik: 26g Skrobia: 80g Białko: Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 51,3g Cholesterol: 168mg	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