

**Jadłospis dekadowy 25.02.2026-06.03.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA**

25.02.2026 (środa)	26.02.2026 (czwartek)	27.02.2026 (piątek)	28.02.2025 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
-SER (ML) 30g -SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g -OGÓREK BEZ SKÓRY 60g -MARGARYNA ROŚLINNA 20g -SAŁATA LODOWA 10g -PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g -HERBATA Z CYTRYNĄ- 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja J) 100g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	-JAJKO GOTOWANE (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g -TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO (J, ) 100g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC GOTOWANY 120g	- MAŚLANKA 1,5% (ML) 200ml - OWOC GOTOWANY 120g	- KEFIR 2% (ML) 200ML - OWOC GOTOWANY 120G	- BUDYŃ BEZ CUKRU (ML) 150g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
-ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, J, S, ML, SOJ, GOR) 300g -GOTOWANA PIERŚ Z KURCZAKA (100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g -WARZYWA GOTOWANE 100g -KOMPOT 200ml	-ZUPA KOPERKOWA (GL, J, S, ML) 300g - UDKO GOTOWANE 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z RYZEM (J, S, ML) 300g - JAJKO W SOSIE (R, PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI PURRE 150g - MARCHEW, WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- KRUPNIK (PSZ, J, S, ML) 300g - PULPET W SOSIE (GOR) 100g - RYŻ GOTOWANY 200g - SURÓWKA Z MARCHWI 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- TWARÓG CHUDY (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40G - MARGARYNA ROŚLINNA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - SAŁATA 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100G - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- ZUPA MLECZNA (ML, PSZ) 150g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<b>Energia:</b> Kcal 2075= 8679 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 15,7 % Kcal z węglowodanów 59,3% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 307,6g Błonnik: 21g Skrobia: 80g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 81,4g Białko zwierzęce: 60,7g Białko roślinne: 20,7g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 57g Cholesterol: 167mg	<b>Energia:</b> Kcal 2140= 8953,76 kj Kcal z tłuszczu 22% Kcal z białka 14,1 % Kcal z węglowodanów 63,9% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 341,8g Błonnik: 23,5g Skrobia: 76,3g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 75,4g Białko zwierzęce: 52g Białko roślinne: 23,4g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 52,3g Cholesterol: 114mg	<b>Energia:</b> Kcal 2072= 8669 kj Kcal z tłuszczu 23,1% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 61,7% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 319,6g Błonnik: 23,7g Skrobia: 79,5g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 78,7g Białko zwierzęce: 58,6g Białko roślinne: 20,1g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 53g Cholesterol: 127mg	<b>Energia:</b> Kcal 2025= 8472,6 kj Kcal z tłuszczu 21% Kcal z białka 16,5 % Kcal z węglowodanów 62,5% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 316,4g Błonnik: 19,5g Skrobia: 81,8g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 83,5g Białko zwierzęce: 61,7g Białko roślinne: 21,8g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 47,2 Cholesterol: 187mg

**Jadłospis dekadowy 25.02.2026-06.03.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA**

01.03.2026 (niedziela)	02.03.2026 (poniedziałek)	03.03.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET (S) 50g - OGÓREK BEZ SKÓRY 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC GOTOWANY 120g	- MAŚLANKA 1,5% (ML) 200ml - OWOC GOTOWANY 120g	- KEFIR 2% 200ml - OWOC GOTOWANY 120g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM PSZ, J, ML, S) 300g - SCHAB DUSZONY W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI PUREE (ML) 200g - BUKIET WARZYW GOTOWANYCH 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA CEBULOWA Z GRZNKAMI (PSZ, S, J, ML) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ) 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, S, ML, J) 300g - FILET W SOSIE (PSZ, S, ML, J) 100g - ZIEMNIAKI puree 200g - MARCHEW 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER BIAŁY PASTY (ML) 45g - PASZTET (S) 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<b>Energia:</b> Kcal 2055= 8598 kj Kcal z tłuszczu 24,7% Kcal z białka 16,4% Kcal z węglowodanów 58,9% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 302,5g Błonnik: 24,5g Skrobia: 78g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 84,3g Białko zwierzęce: 62,1g Białko roślinne: 22,2g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 56,4g Cholesterol: 127mg	<b>Energia:</b> Kcal 2218= 9276,1 kj Kcal z tłuszczu 20,5% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 62% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 343,7g Błonnik: 25,5g Skrobia: 80,3g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 97g Białko zwierzęce: 72,4g Białko roślinne: 24,6g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 50,5g Cholesterol: 148mg	<b>Energia:</b> Kcal 2107= 8815,7 kj Kcal z tłuszczu 21,7% Kcal z białka 15,6 % Kcal z węglowodanów 62,7% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 330,3g Błonnik: 22g Skrobia: 76g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 82,1g Białko zwierzęce: 62,38g Białko roślinne: 19,8g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 50,8g Cholesterol: 219mg

**Jadłospis dekadowy 25.02.2026-06.03.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA**

04.03.2026 (środa)	05.03.2026 (czwartek)	06.03.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA JAJECZNA Z JOGURTEM (J, ML, GOR) 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOJ, SOJ, S) 45g - OGÓREK ŚWIEŻY BEZ SKÓRY 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z RYBY I TWAROGU (R, ML) 50g - OGÓREK ŚWIEŻY BEZ SKÓRY 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KISIEL 200g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - BISZKOPTY (PSZ, J)- 60g	- PŁATKI OWSIANE NA MLEKU (ML) 200g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA Z LANYMI KLUSKAMI (ML, J, PSZ, S) 300g - KLOPS W SOSIE (S, ML, J, GOR) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - KAPUSTA CZERWONA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (ML, S) 300g - SCHAB W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - WARZYWA GOTOWANE 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, ML, S) 300g - RYBA (J, ML, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER BIAŁY (ML) 40g - SAŁATA Z POMIDOREM 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<b>Energia:</b> Kcal 2155= 8995,6 kJ Kcal z tłuszczu 24,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 57,8% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 311,3g Błonnik: 22,6g Skrobia: 79,7g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 59,3g Cholesterol: 216mg	<b>Energia:</b> Kcal 2134= 8928 kJ Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 312,6g Błonnik: 22,5g Skrobia: 88,2g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 87,5g Białko zwierzęce: 65,4g Białko roślinne: 22,2g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 59,2g Cholesterol: 176mg	<b>Energia:</b> Kcal 2074= 8677 kJ Kcal z tłuszczu 21,7% Kcal z białka 15,4 % Kcal z węglowodanów 62,9% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 326 Błonnik: 24,6g Skrobia: 87,8g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 79,8g Białko zwierzęce: 64,3g Białko roślinne: 15,5g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 50g Cholesterol: 197mg