

Jadłospis dekadowy 25.02.2026-06.03.2026 DIETA PODSTAWOWA

25.02.2026 (środa)	26.02.2026 (czwartek)	27.02.2026 (piątek)	28.02.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
-SER ŻÓŁTY (ML) 30g -SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g -OGÓREK 60g -MARGARYNA ROŚLINNA 20g -SAŁATA LODOWA 10g -PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g -KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML)- 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, S, SOJ) 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	-JAKO GOTOWANE (J) 60g - POMIDOR 40g -TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAKO (J, ML) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
-ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM (PSZ, J, S, ML, SOJ, GOR) 300g -KOTLET MIELONY (PSZ, S, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g -KAPUSTA ZASMAŻANA(ML) 100g -KOMPOT 200ml	- ZUPA BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (GL, J, S, ML) 300g - GULASZ 100g - KASZA 200g - BURAKI (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z RYZEM (J, S, ML) 300g - JAKO W SOSIE (R, PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 150g - MARCHEW Z CEBULĄ(ML) 100g - KOMPOT 200ml	- KRUPNIK (PSZ, J, S, ML) 300g - PULPET W SOSIE (ML, PSZ) 100g - RYŻ GOTOWANY 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
-SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - PAPRYKA 40G - MARGARYNA ROŚLINNA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER ŻÓŁTY (ML)- 45g - SZYNKA (S) 40g - SAŁATA 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100G - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- ZUPA MLECZNA (ML, PSZ) 150g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER ŻÓŁTY (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2040= 8535,36 kJ Kcal z tłuszczu 32% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 52,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 26g Skrobia: 80g Białko: Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72,5g Cholesterol: 268mg	Energia: Kcal 2140= 8953,76 kJ Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,8g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 19g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 80,8g Cholesterol: 414mg	Energia: Kcal 2170= 9079,28 kJ Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,6g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 82,5g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 22,5g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 81,5g Cholesterol: 225mg	Energia: Kcal 2020= 8535,36 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

Jadłospis dekadowy 25.02.2026-06.03.2026 DIETA PODSTAWOWA

01.03.2026 (niedziela)	02.03.2026 (poniedziałek)	03.03.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASZTET PIECZONY (S) 50g - OGÓREK KISZONY 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM PSZ, J, ML, S) 300g - KOTLET DROBIOWY (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPREM (ML) 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (PSZ) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA CEBULOWA Z GRZANKAMI (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 GOTOWANE 200g - SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - PAPRYKA 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER ŻÓŁTY (ML) 45g - PASZTET PIECZONY (S) 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- RIZOTTO (S, ML) 250g - SER ŻÓŁTY (ML) 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2085= 8723,64 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g Białko: Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 327mg	Energia: Kcal 2218= 9276,1 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 2107= 8815,7 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g Białko: Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 319mg

Jadłospis dekadowy 25.02.2026-06.03.2026 DIETA PODSTAWOWA

04.03.2026 (środa)	05.03.2026 (czwartek)	06.03.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - PASTA JAJECZNA Z CHRZANEM (J, ML, GOR) 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOJ, SOJ, S) 45g - OGÓREK ŚWIEŻY 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - PASTA Z MAKRELI I TWAROGU (R, ML) 50g - OGÓREK ŚWIEŻY 40g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA JARZYNOWA Z LANYMI KLUSKAMI (ML, J, PSZ, S) 300g - KLOPS W SOSIE (S, ML, J, GOR) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA KAPUŚNIAK (ML, S) 300g - SCHAB W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA POMIDOROWA (PSZ, ML, S) 300g - RYBA (J, ML, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - PAPRYKA 40G - MARGARYNA ROŚLINNA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SER BIAŁY (ML) 40g - PASZTET PIECZONY (S) 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SAŁATKA MEKSYKAŃSKA (ML, J) 100g - SER(ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<p><u>Energia:</u> Kcal 2155= 8995,6 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 279g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 416mg</p>	<p><u>Energia:</u> Kcal 2207= 9234 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 85,8g Cholesterol: 376mg</p>	<p><u>Energia:</u> Kcal 2060= 8619 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 282,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 72,1g Cholesterol: 297mg</p>

OZNACZENIA ALERGENÓW:

PSZ- pszenica

ML- mleko

S- seler

J- jajko

O- orzechy

GOR- gorczyca

SOJ- soja