

Jadłospis dekadowy 17.03.2026-26.03.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

17.03.2026 (wtorek)	18.03.2026 (środa)	19.03.2026 (czwartek)	20.03.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ (ML) 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SER LIGHT 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (S, GOR, SOJ) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- KEFIR 2% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- MAŚLANKA 1,5% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (S, PSZ, ML) 300g - ZRAZY (PSZ, J, ML) 100g - KASZA 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (S, PSZ, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - WARZYWA DUSZONE 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (S, ML, PSZ) 300g - GOŁĄBK (ML, J) 300g - KOMPOT 200ml	- ZUPA BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (PSZ, S) 300g - JAJKO (J) 300g - ZIEMNIAKI - WARZYWA - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA (SOJ, GOR, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - SAŁATA- 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (S) 50g - SEREK WIEJSKI (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA Z POMIDORÓW Z ZIELONĄ SAŁATĄ 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER BIAŁY (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 35g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2180= 9121 kJ Kcal z tłuszczu 24,5% Kcal z białka 18,5 % Kcal z węglowodanów 57% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304g Błonnik: 26g Skrobia: 74g Białko: Białko ogółem: 96g Białko zwierzęce: 71,6g Białko roślinne: 24,4g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 59g Cholesterol: 186mg	Energia: Kcal 2110= 8828 kJ Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 15,7 % Kcal z węglowodanów 59,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,7g Błonnik: 34g Skrobia: 74,3g Białko: Białko ogółem: 78,8g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 21,5g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 58g Cholesterol: 215mg	Energia: Kcal 2090= 8736 kJ Kcal z tłuszczu 23,6% Kcal z białka 17,2 % Kcal z węglowodanów 59,2% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 311,3g Błonnik: 31g Skrobia: 77,6g Białko: Białko ogółem: 90,3g Białko zwierzęce: 66,2g Białko roślinne: 24,1g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 58,4g Cholesterol: 236mg	Energia: Kcal 2120= 8868 kJ Kcal z tłuszczu 22,5% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 61,2% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,4g Błonnik: 28g Skrobia: 81,4g Białko: Białko ogółem: 86,4g Białko zwierzęce: 61,7g Białko roślinne: 25,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 56,5g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 17.03.2026-26.03.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

21.03.2026 (sobota)	22.03.2026 (niedziela)	23.03.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SER A (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK BEZ SKÓRY 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI: (J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAKO GOTOWANE (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - 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 SEZONOWY GOTOWANY 150g	- KEFIL 2% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- MAŚLANKA 1.5% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- POROWA (PSZ, S, ML) 300g - PULPET DROBIOWY 100g - RYŻ GOTOWANY 200g - WARZYWA GOTOWANE 100g - KOMPOT 100ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S, J) 300g - FILET 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - MARCHEW DUSZONA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM (S, ML) 300g - PULPET (PSZ, ML, J) 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 150g - MARCHEW Z GROSZKIEM (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- POMIDOR BEZ SKÓRY 45g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 45g - SAŁATA ZIELONA (ML) 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2040= 8535 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 292g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g Białko: Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 58,7g Cholesterol: 317mg	Energia: Kcal 2140= 8945 kj Kcal z tłuszczu 22,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 63% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 60g Cholesterol: 226mg	Energia: Kcal 2170= 9079 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 329g Błonnik: 32g Skrobia: 76g Białko: Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 53,7g Cholesterol: 319mg

Jadłospis dekadowy 17.03.2026-26.03.2026 LEKKOSTRAWNA

24.03.2026 (wtorek)	25.03.2026 (środa)	26.03.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SZYNKA (SOJ, GOR, S) 45g - SER (ML)- 45g - OGÓREK BEZ SKÓRY 60g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA TWAROGOWA Z JAKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA 30g - 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
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- KEFIR 2% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, J, ML S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML, S) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I PORA (ML, S) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, S, ML) 300g - UDKO GOTOWANE 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 200g - WARZYWA DUSZONE Z OLIWĄ 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - GULASZ Z SZYNKI WIEPRZOWEJ (PSZ) 100g - KASZA (PSZ) 200g - WARZYWA GOTOWANE (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (M, GOR) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER BIAŁY (ML) 40g - SAŁATKA Z KASZY KUSKUS (PSZ, ML, J) 100g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- OGÓREK BEZ SKÓRY) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2020= 8451 kJ Kcal z tłuszczu 20,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 61,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 309g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 53,7g Cholesterol: 316mg	Energia: Kcal 2050= 8744 kJ Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 291g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 65,8g Cholesterol: 276mg	Energia: Kcal 2030= 8493 kJ Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 52,1g Cholesterol: 227mg