

Jadłospis dekadowy 17.03.2026-26.03.2026 DIETA PODSTAWOWA

17.03.2026 (wtorek)	18.03.2026 (środa)	19.03.2026 (czwartek)	20.03.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - JAJKO GOTOWANE (J) 60g - PAPRYKA 30g - 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) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SER ŻÓŁTY 30g - 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 SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML) 60g - POMIDOR 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - JAJKO (J, ML) 60g - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - POMIDOR 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA POMIDOROWA (S, PSZ, ML) 300g - ZRAZY (PSZ, J, ML) 100g - KASZA 200g - KAPUSTA KISZONA 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA GROCHOWA (S, PSZ, ML) 300g - SCHAB W SOSIE 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SELER Z JABŁKIEM 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (S, ML, PSZ) 300g - GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM (ML, J) 300g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (ML, S) 300g - ŁAZANKI PSZ,S, ML, J) 300g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA DROBIOWA (SOJ, GOR, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - SAŁATA- 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - PASZTET (S) 50g - SEREK WIEJSKI (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SAŁATKA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - PAPRYKA 35g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<p>Energia: Kcal 2180= 9121 kJ Kcal z tłuszczu 34,5% Kcal z białka 18,5 % Kcal z węglowodanów 47%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 244g Błonnik: 26g Skrobia: 74g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 96g Białko zwierzęce: 71,6g Białko roślinne: 24,4g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 79g Cholesterol: 386mg</p>	<p>Energia: Kcal 2110= 8828 kJ Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 15,7 % Kcal z węglowodanów 49,3%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 247,7g Błonnik: 34g Skrobia: 74,3g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 78,8g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 21,5g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78g Cholesterol: 215mg</p>	<p>Energia: Kcal 2090= 8736 kJ Kcal z tłuszczu 33,6% Kcal z białka 17,2 % Kcal z węglowodanów 49,2%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 240,3g Błonnik: 31g Skrobia: 77,6g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 90,3g Białko zwierzęce: 66,2g Białko roślinne: 24,1g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,4g Cholesterol: 236mg</p>	<p>Energia: Kcal 2120= 8868 kJ Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 51,2%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 271,4g Błonnik: 28g Skrobia: 81,4g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 86,4g Białko zwierzęce: 61,7g Białko roślinne: 25,7g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 76,5g Cholesterol: 348mg</p>

Jadłospis dekadowy 17.03.2026-26.03.2026 DIETA PODSTAWOWA

21.03.2026 (sobota)	22.03.2026 (niedziela)	23.03.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - PARÓWKA (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - BUKIET ŚWIEŻOŚCI (J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (M) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - JAJKO GOTOWANE (J) - PAPRYKA - TWARÓG, CHUDY (IML) - MARGARYNA ROŚLINNA - SAŁATA ZIELONA - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML)
Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - POROWA (PSZ, S, ML) 300g - PULPET DROBIOWY 100g - RYŻ GOTOWANY 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML, S) 100g - KOMPOT 100ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S, J) 300g - KOTLET DROBIOWY (PSZ, ML, J) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPREM 200g - KAPUSTA ZASMAŻANA 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM (S, ML) - KOTLET MIELONY (PSZ, ML, J) - ZIEMNIAKI 200g - MARCHEW Z GROSZKIEM (ML) - KOMPOT
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA (SOJ) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - PASZTET (GOR, SOJ, S) 45g - SAŁATA (ML) 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA 45g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<p>Energia: Kcal 2040= 8535 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 242g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 317mg</p>	<p>Energia: Kcal 2140= 8945 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 273,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 426mg</p>	<p>Energia: Kcal 2170= 9079 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 319mg</p>

Jadłospis dekadowy 17.03.2026-26.03.2026 DIETA PODSTAWOWA

24.03.2026 (wtorek)	25.03.2026 (środa)	26.03.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - JAJKO - SZYNKA DROBIOWA (SOJ, GOR, S) 45g - SER (ML)- 45g - OGÓREK KISZONY 60g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g -PAPRYKA 30g - 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"> - PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g
Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, J, ML S) 300g - SCHAB Z SOSIE (PSZ, ML, S) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I PORA (ML, S) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, S, ML) 300g - UDKO GOTOWANE 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - GULASZ Z SZYNKI WIEPRZOWEJ (PSZ) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA Z OGÓRKA 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 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"> - SZYNKA DROBIOWA (SOJ, GOR, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<p><u>Energia:</u> Kcal 2020= 8451 kJ Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 259g 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 2050= 8744 kJ Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 261g 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 2030= 8493 kJ Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 262,7g 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: 227mg</p>