

Jadłospis dekadowy 27.03.2026-05.04.2026 DIETA PODSTAWOWA

27.03.2026 (piątek)	28.03.2026 (sobota)	29.03.2026 (niedziela)	30.03.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA I JAJEKY (ML) 60g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO (J, ML, GOR) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK ŚWIEŻY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML, PSZ) 250g KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASZTET (S, J) 50g - OGÓREK ŚWIEŻY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA (S, J, ML) 300g - RYBA (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (ML, J, PSZ, S) 300g - ROLADA DROBIOWA (S, ML, PSZ) 100g - RYŻ (PSZ) 200g - MARCHEW (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM (J, ML, S) 300g - KARKÓWKA (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KAPUŚNIAK (PSZ, S, ML) 300g - FILET W SOSIE (PSZ, S, ML) 100g - ZIEMNIAKI (PSZ) 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- PASTA Z MAKRELI (R) 50g - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR 30g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER MOZZARELLA (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA (SOJ, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - OGÓREK 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA MEKSYKAŃSKA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2050= 8577 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 2070= 8661 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 2140= 8953 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 2060= 8619 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 27.03.2026-05.04.2026 DIETA PODSTAWOWA

31.03.2026 (wtorek)	01.04.2026 (środa)	02.04.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200g	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOE, SOJ, S) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, J, S) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ, ML, S) 100g - SOS CEBULOWY 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA (S, ML, PSZ) 300g - BITKA W SOSIE(PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPREM 200g - BURAKI ZASMAŻANE 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA FASOLOWA (S) 300g - KLOPS W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (SOJ, GOR, S) 45g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - OGÓREK 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (S,J) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - PAPRYKA 35g - MASŁO ROŚLINNE 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 2100= 8786 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 27.03.2026-05.04.2026 DIETA PODSTAWOWA

03.04.2026 (piątek)	04.04.2026 (sobota)	05.04.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z MAKRELI (R, ML) 45g - MOZZARELLA (ML) 45g - OGÓREK KISZONY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- SEREK WIEJSKI ZIARNISTY (ML) 45g - OGÓREK 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- ŻUREK Z JAKIEM (J, ML) 60g - KIEŁBASA WIEJSKA (GOR, SOJ) 30g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 20ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POROWA (ML, S, PSZ) 300g - JAJKO SADZONE (J) 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 200g - WARZYWA DUSZONE (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, ML, PSZ) 300g - KOTLET RYBNY (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ (PSZ, J, S) 300g - KOTLET DEWOLAY (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - KAPUSTA ZASMAZANA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SER ŻÓŁTY (ML) 45g - PAPRYKA 35g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (GOR, SOJ, S) 45g - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2120= 8870 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 416mg	Energia: Kcal 2070= 8661 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 85,8g Cholesterol: 376mg	Energia: Kcal 2140= 8953 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72,1g Cholesterol: 417mg