

Jadłospis dekadowy 05.07.2026-14.07.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

05.07.2026 (niedziela)	06.07.2026 (poniedziałek)	07.07.2026 (wtorek)	08.07.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML, GOR) 60g - POMIDOR 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO NA MIĘKKO (J) 55g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml	-SER MOZZARELLA (ML) 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, sałata lodowa, 1\2jaja: J) 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
-MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S) 300g - SCHAB (J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 200g - SURÓWKA Z PORA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S) 300g - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA GROCHOWA (PSZ, S, ML) 300g - GOŁĄBKİ – 300g - KOMPOT 200ml	- BOTWINKA (PSZ, S, J) 300g - MIĘSO DUSZONE– 100g - ZIEMNIAKI Z WODY – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA Z POMIDORÓW Z SAŁATĄ ZIELONĄ 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GALARETKA DROBIOWA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR BEZ SKÓRY Z SAŁATĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2090= 8750 kJ Kcal z tłuszczu 22% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 62,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 326g Błonnik: 26g Skrobia: 80g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 81g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 23g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 51g Cholesterol: 168mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100=8792 kJ Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 62,3% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 327g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 72g Białko zwierzęce: 52g Białko roślinne: 20g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 56g Cholesterol: 214mg	<u>Energia:</u> Kcal 2040=8541 kJ Kcal z tłuszczu 23,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 61% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 326,7g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 82,5g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 22,5g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 56,5g Cholesterol: 225mg	<u>Energia:</u> Kcal 2140=8959 kJ Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 59,7% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 319g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 87g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 26g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 59g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 05.07.2026-14.07.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

09.07.2026 (czwartek)	10.07.2026 (piątek)	11.07.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO (J) 60g - TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SEREK WIEJSKI ZIARNISTY (ML) 50g - SER MOZZARELLA (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA BEZ SKÓRY 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM (S, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT	- ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM (PSZ, ML, S, J) 300g - JAJKO W SOSIE KOPERKOWYM (ML, J, PSZ) 200g - BUKIET WARZYW (ML S) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (S, ML, PSZ) 300g - CURRY Z KURCZAKA 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATA LODOWA 10g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (ML, GOR) 100g - OGÓREK 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- SAŁATKA Z KASZY KUSKUS (PSZ, J, ML) 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2170=9085 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 295g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 94g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 26g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 58g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 22,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 63% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 323g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 74g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 13g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 51g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 339g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57g Białko roślinne: 14g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 50g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 05.07.2026-14.07.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

12.07.2026 (niedziela)	13.07.2026 (poniedziałek)	14.07.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - TWARÓG CHUDY (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SEREK WIEJSKI ZIARNISTY (ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA JAJECZNA Z JOGURTEM GRECKIM (J, ML) 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR 2% (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- JOGURT NATURALNY, SKYR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE 30g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S) 300g - UDKO (J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI Z WODY 200g - SURÓWKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, S, ML) 300g - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200g	- ZUPA PRZECIERANA Z GRZANKAMI (ML, J, PSZ, S) 300g - KLOPS W SOSIE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- OGÓREK KISZONY 50g - SER BIAŁY, PASTRY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- MOZZARELLA (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR Z PIETRUSZKĄ BEZ SKÓRY 50g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATA LODOWA 10g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2030=8499 kj Kcal z tłuszczu 20,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 61,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 314g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 88g Białko zwierzęce: 71g Białko roślinne: 17g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 47g Cholesterol: 216m	Energia: Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 84 Białko zwierzęce: 62g Białko roślinne: 22g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 57g Cholesterol: 276mg	Energia: Kcal 2070=8667 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 336g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57g Białko roślinne: 13g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 49g Cholesterol: 217mg