

Jadłospis dekadowy 14.08.2026-23.08.2026 DIETA PODSTAWOWA

14.08.2026 (piątek)	15.08.2026 (sobota)	16.08.2026 (niedziela)	17.08.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SEREK WIEJSKI (ML) 100g - OGÓREK KISZONY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - 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	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - PAPRYKA 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, ML) 300g - WĄTRÓBKA (J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S) 300g - DEVOLAY (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURACZKI Z JABŁKIEM (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S, ML) 300g - UDKO (PSZ, ML, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA (S, ML) 300g - ROLADA DROBIOWA(PSZ, J, ML) 100g - RYZ (PSZ) 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA JARZYNOWA (J, ML, S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET (GOR, SOJ, S) 50g - SER BIAŁY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (ML, J) 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,5g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g Białko: Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 77,4g Cholesterol: 227mg	Energia: Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281g Błonnik: 32g Skrobia: 76g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72g Cholesterol: 219mg	Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 90g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 71g Cholesterol: 196mg

Jadłospis dekadowy 14.08.2026-23.08.2026 DIETA PODSTAWOWA

18.08.2026 (wtorek)	19.08.2026 (środa)	20.08.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 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	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - PAPRYKA 40g - TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA FASOLOWA (ML, S) 300g - KOTLET SZARPANY (ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MIZERIA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, S, J) 300g - KOTLET DROBIOWY (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPREM 200g - KAPUSTA ZASMAŻANA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (S, ML) 300g - GULASZ (PSZ) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA Z OGÓRKA (ML) 100g - KOMPOT
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWYA 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA 45g - SAŁATKA 100g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2010= 8410 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 319mg	<u>Energia:</u> Kcal 2140= 8945 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 273,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 426mg	<u>Energia:</u> Kcal 2170=9085 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 263g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 95g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 29g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 82g Cholesterol: 227mg

Jadłospis dekadowy 14.08.2026-23.08.2026 DIETA PODSTAWOWA

21.08.2026 (piątek)	22.08.2026 (sobota)	23.08.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (ML) 50g - SER (ML) 30g - PAPRYKA 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA TWAROGOWA Z JAKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - TWARÓG CHUDY (ML) 30g - POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, ML, S, J) 300g - JAJKO (ML, J, PSZ) 200g - ZIEMNIAKI – 200g - WARZYWA DUSZONE (ML S) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (S, ML, PSZ) 300g - CURRY Z KURCZAKA 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MARCHEWKI (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ, ML) 300g - KARKÓWKA (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA 100g - OGÓREK 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 100g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 100g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SER ŻÓŁTY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2020= 8451 kJ Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 85,8g Cholesterol: 376mg	<u>Energia:</u> Kcal 2050=8583 kJ Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 248,5g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 77,4g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2030=8499 kJ Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 263g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 88g Białko zwierzęce: 70g Białko roślinne: 18g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 69g Cholesterol: 216mg