

Jadłospis dekadowy 24.08.2026-02.09.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

24.08.2026 (poniedziałek)	25.08.2026 (wtorek)	26.08.2026 (środa)	27.08.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SEREK WIEJSKI (ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA JAJECZNA (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	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (S, J) 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- SKYR NATURALNY (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE 30g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA ZIEMNIACZANA (PSZ, S, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - KASZA 200g - WARZYWA GOTOWANE (ML) 100g - KOMPOT 200g	- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (ML, J, PSZ, S) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ, ML) 100g - SURÓWKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (ML, S) - FILET DUSZONY (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200g - BURAKI ZASMAŻANE 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, ML, S) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ, J, ML) 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MAECHWI (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SER (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	- SAŁATA Z POMIDOREM 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 300g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 54,6g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2070=8667 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 336g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57g Białko roślinne: 13g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 49g Cholesterol: 217mg	<u>Energia:</u> Kcal 2140=8960 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 2060=8625 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 62,3% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 329g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 52g Białko roślinne: 18g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 53g Cholesterol: 214mg

Jadłospis dekadowy 24.08.2026-02.09.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

28.08.2026 (piątek)	29.08.2026 (sobota)	30.08.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA BIAŁEGO (ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (ML) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z KOPERKIEM (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S ML) 300g - RYBA (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - SURÓWKA WARZYWNA (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI (ML, S) 300g - POTRAWKA Z KURCZAKA – 100g - RYŻ – 200g - MARCHEW – 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - FILET DUSZONY 100g - ZIEMNIAKI PUREE (ML) 200g - MARCHEW DUSZONA 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- POMIDOR Z PIETRUSZKĄ ZIELONĄ 50g - SER (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GOTOWANE WARZYWA 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200g
Energia: Kcal 1950=8164 kj Kcal z tłuszczu 23,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 61% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 74g Białko zwierzęce: 53g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 47g Cholesterol: 225mg	Energia: Kcal 2010=8415 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 59,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 318g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 82g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 28g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 48g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g Białko: Białko ogółem: 92g Białko zwierzęce: 64g Białko roślinne: 28g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 53g Cholesterol: 227mg

Jadłospis dekadowy 24.08.2026-02.09.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

31.08.2026 (poniedziałek)	01.09.2026 (wtorek)	02.09.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z RYBĄ (R, ML) 60g - MOZZARELLA (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SEREK WIEJSKI (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO Z CHRZANEM (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI BŁYSKAWICZNYMI (ML) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA (ML, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA GOTOWANE (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (S, ML, PSZ) 300g - FILET 100g - KASZA – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, J, S) 300g - SCHAB W SOSIE (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- POMIDOR Z ZIELONA PIETRUSZKĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 22,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 63% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 76g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 51g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2070=8667 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341g Błonnik: 32g Skrobia: 76g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 55g Białko roślinne: 15g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 49g Cholesterol: 219mg	Energia: Kcal 2140=8960 kj Kcal z tłuszczu 20,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 61,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 337g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 93g Białko zwierzęce: 70g Białko roślinne: 23g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 53g Cholesterol: 216mg