

**Jadłospis dekadowy 23.09.2026-02.10.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA**

| 23.09.2026 (środa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 24.09.2026 (czwartek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25.09.2026 (piątek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26.09.2026 (sobota)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| - JAJKO Z CHRZANEM (J) 60g<br>- OGÓREK 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                                                                                                              | - JAJKA (J, ML, GOR) 45g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- POMIDOR 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                                                                 | - PASZTET (ML, J) 60g<br>- POMIDOR 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                              | - BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, sałata, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                                                         |
| Drugie śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Drugie śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Drugie śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Drugie śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| - MAŚLANKA (ML) 150g<br>- OWOC SEZONOWY 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - JOGURT NATURALNY (ML) 150g<br>- OWOC SEZONOWY 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g<br>- OWOC SEZONOWY 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - OWOC SEZONOWY 100g<br>- MIGDAŁY (O) 10g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| - ROSÓŁ Z KASZĄ MANNĄ (PSZ, J, S) 300g<br>- ROLADA DROBIOWA (PSZ, J) 100g<br>- RYŻ 200g<br>- SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                          | - ZUPA JARZYNOWA (S, PSZ, J, ML) 300g<br>- MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g<br>- KASZA 200g<br>- WARZYWA (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                 | - ZUPA POMIDOROWA (PSZ, ML) 300g<br>- JAJKO (J, ML) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200g<br>- MARCHEW (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                            | - ZUPA JARZYNOWA (PSZ, S) 300g<br>- PULPET DROBIOWY (PSZ, ML) 100g<br>- RYŻ 200g<br>- MARCHEW Z POREM (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| - PASZTET (S, J) 45g<br>- SER BIAŁY (ML) 30g<br>- SAŁATA 10g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                                   | - SAŁATKA WARZYWNA Z JOGURTEM (ML) 100g<br>- SEREK (ML) 45g<br>- OGÓREK 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                     | - SAŁATKA JARZYNOWA (J, ML, S) 100g<br>- SER BIAŁY (ML) 60g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                         | - RYŻ Z JABŁKAMI (ML) 150g<br>- POMIDOR 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b><u>Energia:</u></b><br>Kcal 2140= 8945 kJ<br>Kcal z tłuszczu 32,5%<br>Kcal z białka 14,5 %<br>Kcal z węglowodanów 53%<br><b><u>Węglowodany:</u></b><br>Węglowodany ogółem: 273,8g<br>Błonnik: 35,5g<br>Skrobia: 82g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 80,4g<br>Białko zwierzęce: 61g<br>Białko roślinne: 19,4g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 80g<br>Cholesterol: 426mg | <b><u>Energia:</u></b><br>Kcal 2100=8792 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34%<br>Kcal z białka 13,7 %<br>Kcal z węglowodanów 52,3%<br><b><u>Węglowodany:</u></b><br>Węglowodany ogółem: 274g<br>Błonnik: 34g<br>Skrobia: 76,3g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 72g<br>Białko zwierzęce: 54g<br>Białko roślinne: 18g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 79g<br>Cholesterol: 214mg | <b><u>Energia:</u></b><br>Kcal 2050=8583 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34%<br>Kcal z białka 17,5 %<br>Kcal z węglowodanów 48,5%<br><b><u>Węglowodany:</u></b><br>Węglowodany ogółem: 248,5g<br>Błonnik: 29,5g<br>Skrobia: 78g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 89g<br>Białko zwierzęce: 66g<br>Białko roślinne: 25g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 77,4g<br>Cholesterol: 227mg | <b><u>Energia:</u></b><br>Kcal 2090=8625 kJ<br>Kcal z tłuszczu 34%<br>Kcal z białka 13,7 %<br>Kcal z węglowodanów 52,3%<br><b><u>Węglowodany:</u></b><br>Węglowodany ogółem: 269g<br>Błonnik: 34g<br>Skrobia: 76,3g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 70g<br>Białko zwierzęce: 52g<br>Białko roślinne: 18g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 73g<br>Cholesterol: 214mg |

**Jadłospis dekadowy 23.09.2026-02.10.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA**

| 27.09.2026 (niedziela)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 28.09.2026 (poniedziałek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 29.09.2026 (wtorek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| - POMIDOR Z CEBULKĄ 50g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                    | - JAJKO (J) 60g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S)- 30g<br>- PAPRYKA 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                                                                               | - BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- POMIDOR 20g<br>- MARGARYNA ROŚLINNA 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                         |
| Drugie śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Drugie śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Drugie śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| - KEFIR (ML) 150g<br>- OWOC SEZONOWY 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - JOGURT NATURALNY, SKYR (ML) 150g<br>- PŁATKI OWSIANE, GÓRSKIE 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - MAŚLANKA (ML) 150g<br>- OWOC SEZONOWY 150g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| - ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S, ML) 300g<br>- UDKO GOTOWANE ( PSZ, ML, J) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200g<br>- WARZYWA 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                            | - ZUPA PRZECIERANA Z GRZANAKAMI ( S, ML) 300g<br>- FILET (PSZ, J, ML) 100g<br>- ZIEMNIAKI (PSZ) 200g<br>- WARZYWA (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                      | - BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (S, PSZ, ML) 300g<br>- PYZY Z MIĘSEM (PSZ) 300g<br>- SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| -SAŁATKA 100g<br>-SER BIAŁY (ML) 30g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                              | - SAŁATKA 100g<br>- SER BIAŁY (ML) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                                | - SAŁATKA Z KASZY (PSZ, ML, J) 100g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b><u>Energia:</u></b><br>Kcal 2180=9127 kj<br>Kcal z tłuszczu 31,5%<br>Kcal z białka 13,6 %<br>Kcal z węglowodanów 54,9%<br><b><u>Węglowodany:</u></b><br>Węglowodany ogółem: 281g<br>Błonnik: 32g<br>Skrobia: 76g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 70g<br>Białko zwierzęce: 58g<br>Białko roślinne: 13,6g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 72g<br>Cholesterol: 219mg | <b><u>Energia:</u></b><br>Kcal 2180=9127 kj<br>Kcal z tłuszczu 30,8%<br>Kcal z białka 17,4 %<br>Kcal z węglowodanów 51,8%<br><b><u>Węglowodany:</u></b><br>Węglowodany ogółem: 268g<br>Błonnik: 32g<br>Skrobia: 76,7g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 90g<br>Białko zwierzęce: 71,4g<br>Białko roślinne: 22,3g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 71g<br>Cholesterol: 216mg | <b><u>Energia:</u></b><br>Kcal 2180=9127 kj<br>Kcal z tłuszczu 35%<br>Kcal z białka 16,4 %<br>Kcal z węglowodanów 48,6%<br><b><u>Węglowodany:</u></b><br>Węglowodany ogółem: 260g<br>Błonnik: 32,7g<br>Skrobia: 78,6g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 88<br>Białko zwierzęce: 69,3g<br>Białko roślinne: 21,2g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 83g<br>Cholesterol: 276mg |

**Jadłospis dekadowy 23.09.2026-02.10.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA**

| 30.09.2026 (środa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 01.10.2026 (czwartek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 02.10.2026 (piątek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| - PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML, GOR ) 60g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g<br>- POMIDOR 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE<br>- SAŁATA ZIELONA<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                                                      | - JAJKO (J) 55g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- POMIDOR 30g<br>- MARGARYNA ROŚLINNA 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML)                                                                                                                                                                                            | - TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ (ML) 50g<br>- SER (ML) 30g<br>- OGÓREK 30g<br>- MARGARYNA ROŚLINNA 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                                                                           |
| Drugie śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Drugie śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Drugie śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| - OWOC SEZONOWY 150g<br>- ORZECHY (O) 15g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | -JOGURT NATURALNY (ML) 150g<br>- OWOC SEZONOWY 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - JOGURT NATURALNY (ML) 150g<br>- OWOC SEZONOWY 100g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| - ZUPA ROSÓŁ (S, PSZ, ML) 300g<br>- FILET DUSZONY (PSZ, J) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200g<br>- BURACZKI (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                     | - ZUPA KOPERKOWA (PSZ, S) 300g<br>- FILET W SOSIE CARRY (PSZ) 100g<br>- RYŻ 200g<br>- SURÓWKA Z MARCHWI (S, ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                       | - ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, S, ML) 300g<br>- RYBA (PSZ, J, ML) 100g<br>- ZIEMNIAKI – 200g<br>- WARZYWA – 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| - SAŁATKA ( J, ML) 100g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                               | - SZYNKA (S) 100g<br>- SER BIAŁY (ML) 60g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                       | - SAŁATKA Z POMIDORÓW Z SAŁATĄ ZIELONĄ 100g<br>- TWARÓG CHUDY (ML) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b><u>Energia:</u></b><br>Kcal 2090=8750 kj<br>Kcal z tłuszczu 31,5%<br>Kcal z białka 13,6 %<br>Kcal z węglowodanów 54,9%<br><b><u>Węglowodany:</u></b><br>Węglowodany ogółem: 28g<br>Błonnik: 29,6g<br>Skrobia: 82g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 71g<br>Białko zwierzęce: 57,3g<br>Białko roślinne: 12,7g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 73g<br>Cholesterol: 217mg | <b><u>Energia:</u></b><br>Kcal 2100=8792 kj<br>Kcal z tłuszczu 32,5%<br>Kcal z białka 14,5 %<br>Kcal z węglowodanów 53%<br><b><u>Węglowodany:</u></b><br>Węglowodany ogółem: 278g<br>Błonnik: 35,5g<br>Skrobia: 82g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 76g<br>Białko zwierzęce: 55g<br>Białko roślinne: 21g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 76g<br>Cholesterol: 248mg | <b><u>Energia:</u></b><br>Kcal 2040=8541 kj<br>Kcal z tłuszczu 33,8%<br>Kcal z białka 15,2 %<br>Kcal z węglowodanów 51%<br><b><u>Węglowodany:</u></b><br>Węglowodany ogółem: 260g<br>Błonnik: 28g<br>Skrobia: 79,7g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 77g<br>Białko zwierzęce: 56g<br>Białko roślinne: 21g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 77g<br>Cholesterol: 225mg |