

**Jadłospis dekadowy 23.09.2026-02.10.2026 DIETA PODSTAWOWA**

| 23.09.2026 (środa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 24.09.2026 (czwartek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 25.09.2026 (piątek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 26.09.2026 (sobota)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| - JAJKO Z CHRZANEM (J, ML) 60g<br>- KIEŁBASA DROBIOWA (GOR, SOJ, S ) 30g<br>- OGÓREK 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                             | - JAJKA (J, ML, GOR) 30g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- POMIDOR 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNĄ (ML, PSZ) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                | - SEREK (ML) 100g<br>- POMIDOR 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                                | - BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                          | - KWAŚNICA NA ŻEBERKU (S, PSZ, J, ML) 300g<br>- GULASZ (PSZ) 100g<br>- KASZA 200g<br>- OGÓREK Z CEBULKĄ (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                          | - ZUPA POMIDOROWA (PSZ, ML) 300g<br>- WĄTRÓBKA (J, ML) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200g<br>- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| - SER (ML) 30g<br>- SZYNKA DROBIOWA (ML) 45g<br>- POMIDOR 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                        | - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 50g<br>- TWARÓG CHUDY (ML) 45g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                | - SAŁATKA (J, ML) 100g<br>- SER BIAŁY (ML) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                                            | - PASZTET PIECZONY (GOR, SOJ, S) 50g<br>- SER BIAŁY (ML) 30g<br>- OGÓREK 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (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=8750 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: 269g<br>Błonnik: 35,5g<br>Skrobia: 82g<br><b><u>Białko:</u></b><br>Białko ogółem: 73g<br>Białko zwierzęce: 61g<br>Białko roślinne: 19,4g<br><b><u>Tłuszcze:</u></b><br>Tłuszcze ogółem: 73g<br>Cholesterol: 248mg |

**Jadłospis dekadowy 23.09.2026-02.10.2026 DIETA PODSTAWOWA**

| 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 MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                                    | - JAJKO GOTOWANE (J) 60g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g<br>- PAPRYKA 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (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) 30g<br>- POMIDOR 20g<br>- MARGARYNA ROŚLINNA 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML)                                                                                                                                             |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| - ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S, ML) 300g<br>- UDKO ( PSZ, ML, J) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200g<br>- SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                        | - ZUPA PRZECIERANA Z GRZANAKAMI ( S, ML) 300g<br>- KOTLET DROBIOWY (PSZ, J, ML) 100g<br>- ZIEMNIAKI (PSZ) 200g<br>- KAPUSTA ZASMAŻANA (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                  | - BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (S, PSZ, ML) 300g<br>- PYZY Z MIĘSEM (PSZ) 300g<br>- SOS CEBULOWY (PSZ) 50g<br>- SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| - SAŁATKA 100g<br>- SER BIAŁY (ML) 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                                                  | - SZYNKA DROBIOWA 100g<br>- TWARÓG CHUDY (ML) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                                           | - SZYNKA DROBIOWA 45g<br>- SEREK WIEJSKI 50g<br>- MARGARYNA ROŚLINNA 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (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 PODSTAWOWA

| 30.09.2026 (środa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 01.10.2026 (czwartek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 02.10.2026 (piątek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML) 60g</li> <li>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S)</li> <li>- POMIDOR 45g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA 10g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ)</li> <li>- ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g</li> <li>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml</li> </ul>                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JAJKO (J, ML) 55g</li> <li>- SER ŻÓŁTY (ML) 45g</li> <li>- POMIDOR 30g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA (R, ML) 50g</li> <li>- MOZZARELLA (ML) 45g</li> <li>- OGÓREK 30g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA LODOWA 10g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml</li> </ul>                                                                                                                                             |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZUPA ROSÓŁ (S, PSZ, ML) 300g</li> <li>- KOTLET SZARPANY (PSZ, J) 100g</li> <li>- ZIEMNIAKI 200g</li> <li>- BURACZKI (ML) 100g</li> <li>- KOMPOT 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZUPA KAPUŚNIAK (PSZ, S) 300g</li> <li>- FILET W SOSIE CARRY (PSZ) 100g</li> <li>- RYŻ 200g</li> <li>- SURÓWKA Z MARCHWI (S, ML) 100g</li> <li>- KOMPOT 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, S, ML) 300g</li> <li>- KOTLET RYBNY (PSZ, J, ML) 100g</li> <li>- ZIEMNIAKI – 200g</li> <li>- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ – 100g</li> <li>- KOMPOT 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASZTET (GOR, SOJ, S) 50g</li> <li>- TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM (ML) 50g</li> <li>- SAŁATA 10g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SZYNKA DOBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g</li> <li>- SER (ML) 30g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA 10g</li> <li>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SAŁATKA (ML) 100g</li> <li>- TWARÓG CHUDY (ML) 45g</li> <li>- SAŁATA LODOWA 10g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| <p><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%</p> <p><b><u>Węglowodany:</u></b><br/>Węglowodany ogółem: 28g<br/>Błonnik: 29,6g<br/>Skrobia: 82g</p> <p><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 71g<br/>Białko zwierzęce: 57,3g<br/>Białko roślinne: 12,7g</p> <p><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 73g<br/>Cholesterol: 217mg</p> | <p><b><u>Energia:</u></b><br/>Kcal 2100=8792 kJ<br/>Kcal z tłuszczu 35%<br/>Kcal z białka 16,3 %<br/>Kcal z węglowodanów 49,7%</p> <p><b><u>Węglowodany:</u></b><br/>Węglowodany ogółem: 261g<br/>Błonnik: 31g<br/>Skrobia: 75,8g</p> <p><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 85,5g<br/>Białko zwierzęce: 57,3g<br/>Białko roślinne: 27,2g</p> <p><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 81,6g<br/>Cholesterol: 248mg</p> | <p><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%</p> <p><b><u>Węglowodany:</u></b><br/>Węglowodany ogółem: 260g<br/>Błonnik: 28g<br/>Skrobia: 79,7g</p> <p><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 77g<br/>Białko zwierzęce: 56g<br/>Białko roślinne: 21g</p> <p><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 77g<br/>Cholesterol: 225mg</p> |