Jadłospis dekadowy 02.11.2026 - 11.11.2026 DIETA PODSTAWOWA

02.11.2026 (poniedziałek)	03.11.2026 (wtorek)	04.11.2026 (środa)	05.11.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SER BIAŁY (ML) 45g - OGÓREK 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g -ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO (J, ML) 60g - KIEŁBASA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - OGÓREK 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (J, ML, GOR) 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNĄ (ML, PSZ) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- TWAROŻEK (ML) 60g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KOPERKOWA(PSZ, J, S) 300g - KOTLET SZARPANY – 100g - ZIEMNIAKI – 200g - MARCHEW Z CEBULKĄ – 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KAPUŚNIAK (S, PSZ, J, ML) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ) 300g - SOS CEBULOWY 50g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ (PSZ, ML) 300g - KOTLET MIELONY (J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - KAPUSTA ZASMAŻANA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA Z GRZANKAMI (PSZ, S) 300g - GULASZ (PSZ, ML) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA Z OGÓRKIEM KISZONYM (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- PASZTET (GOR, SOJ, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA (GOR, SOJ, S) 50g - SER (ML) 30g - POMIDOR 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA (GOR, SOJ, S) 50g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA JAJECZNA (J, ML) 50g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 100g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2070=8666 kj Kcal z tłuszczy 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: 216mg	**Energia:** Kcal 2140=8959 kj Kcal z tłuszczy 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 266g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g **Białko:** Białko ogółem: 87g Białko zwierzęce: 59g Białko roślinne: 28g **Tłuszcze:** Tłuszcze ogółem: 83g Cholesterol: 248mg	**Energia:** Kcal 2100=8790 kj Kcal z tłuszczy 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 28g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g **Białko:** Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g **Tłuszcze:** Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 217mg	**Energia:** Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczy 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

Jadłospis dekadowy 02.11.2026 - 11.11.2026 DIETA PODSTAWOWA

06.11.2026 (piątek)	07.11.2026 (sobota)	08.11.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g - SER (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
- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S, ML) 300g - KOTLET RYBNY – 100g - ZIEMNIAKI (PSZ) 200g - KAPUSTA KISZONA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (S, ML) 300g - SPAGHETTI – 300g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (S, PSZ, ML) 300g - UDKO (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ– 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- PASZTET (GOR, SOJ, S) 50g - SER BIAŁY (ML) 30g - OGÓREK 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA 10g - 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	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - OGÓREK 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczy 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 tłuszczy 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 tłuszczy 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: 216mg

Jadłospis dekadowy 02.11.2026 - 11.11.2026 DIETA PODSTAWOWA

09.11.2026 (poniedziałek)	10.11.2026 (wtorek)	11.11.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML)	- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) - POMIDOR 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO (J, ML) 55g - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POROWA (S, PSZ, ML) 300g - KOTLET DROBIOWY (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (PSZ, S) 300g - PIEROGI RUSKIE (PSZ) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA GROCHOWA Z GRZANKAMI (PSZ, S, ML) 300g - FILET W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - SURÓWKA Z MARCHWI – 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA (GORM SOJ, S) 45g - SEREK 50g - POMIDOR 30g - SAŁATA 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA (GOR, SOJ, S) 50g - TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM (ML) 50g - OGÓREK 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DOBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SER (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczy 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 260g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g **Białko:** Białko ogółem: 88 Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g **Tłuszcze:** Tłuszcze ogółem: 83g Cholesterol: 276mg	**Energia:** Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczy 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 28g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g **Białko:** Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g **Tłuszcze:** Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 217mg	**Energia:** Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczy 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% **Węglowodany:** Węglowodany ogółem: 261g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g **Białko:** Białko ogółem: 85,5g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 27,2g **Tłuszcze:** Tłuszcze ogółem: 81,6g Cholesterol: 248mg