

Jadłospis dekadowy 13.10.2026-22.10.2026 DIETA PODSTAWOWA

13.10.2026 (wtorek)	14.10.2026 (środa)	15.10.2026 (czwartek)	16.10.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO (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	- PATA Z SERA BIAŁEGO (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 BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (PSZ, J, S) 300g - GOŁĄBK W SOSIE POMIDOROWYM – 300g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, PSZ, J, ML) 300g - ROLADKA Z PIECZARKAMI (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (PSZ, ML) 300g - GULASZ (J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z OGÓRKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S) 300g - JAJKO W SOSIE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET (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 ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 100g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2070=8666 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 90g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 71g Cholesterol: 216mg	<u>Energia:</u> Kcal 2140=8959 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 266g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 87g Białko zwierzęce: 59g Białko roślinne: 28g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 83g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100=8790 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 28g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 217mg	<u>Energia:</u> Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 248,5g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 77,4g Cholesterol: 227mg

Jadłospis dekadowy 13.10.2026-22.10.2026 DIETA PODSTAWOWA

17.10.2026 (sobota)	18.10.2026 (niedziela)	19.10.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - PAPRYKA 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA ZIEMNIACZANA (PSZ, S, ML) 300g - SPAGHETTI – 300g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, ML) 300g - UDKO (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI (PSZ) 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (S, PSZ, ML) 300g - KOTLET DROBIOWY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - BURAKI – 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 tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2180=9127 kJ Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281g Błonnik: 32g Skrobia: 76g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72g Cholesterol: 219mg	Energia: Kcal 2180=9127 kJ Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 90g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 71g Cholesterol: 216mg

Jadłospis dekadowy 13.10.2026-22.10.2026 DIETA PODSTAWOWA

20.10.2026 (wtorek)	21.10.2026 (środa)	22.10.2026 (czwartek)
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 Z SOSEM JOGURTOWO-KOPERKOWYM (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 KAPUŚNIAK (S, PSZ, ML) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ, J) 100g - SOS CEBULOWY 50g - SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (PSZ, S) 300g - ZRAZY (PSZ) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S, ML) 300g - KLOPS W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMIANKI – 200g - SURÓWKA WIELOWARZYNNA – 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA DROBIOWA (GORM SOJ, S) 45g - SEREK WIEJSKI 50g - POMIDOR 30g - SAŁATA 10g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA (GOR, SOJ, S) 50g - TWAROŻEK ZE SZCZUPIORKIEM (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 tłuszczu 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 tłuszczu 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 tłuszczu 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