



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Dieta lekkostrawna D02

01.07.2026 - 31.07.2026



środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Pieczyno 100g, masło 15g, szynka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7)	Pieczyno 100g, masło 15g, ser biały 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Ryż na mleku 300ml (7) Pieczyno 100g, masło 15g, twaróg z zieleniną 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, ser biały 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7)	Pieczyno 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7)	Pieczyno 100g, masło 15g, twaróg z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa grysikowa 400ml (1,9) Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Zupa krupnik 400ml (1,9) Udka z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7)	Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) Zupa marchwianka 350 ml(9)	Zupa grysikowa 400ml (1,9) Kotleciki warzywne na parze 100g, sos pomidorowy, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250g (1,7) Rosół z makaronem 400ml (1,3,9)	Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,3,7) Zupa ryżowa 400ml (9)	Zupa koperkowa 400ml (7,9) Spaghetti bolognese drobiowe- duszone 350g, kompot 250ml (1,3)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczyno 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,11)	Pieczyno 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, wędlina 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-01)	czwartek (2026-07-02)	piątek (2026-07-03)	sobota (2026-07-04)	niedziela (2026-07-05)	poniedziałek (2026-07-06)	wtorek (2026-07-07)
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,67 g Błonnik: 30,91 g Skrobia: 187,20 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,59 g Błonnik: 38,81 g Skrobia: 198,80 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 315,41 g Błonnik: 27,32 g Skrobia: 145,11 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,30 g Błonnik: 34,52 g Skrobia: 210,31 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,74 g Błonnik: 31,22 g Skrobia: 181,98 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 332,56 g Błonnik: 31,78 g Skrobia: 193,08 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289,56 g Błonnik: 30,05 g Skrobia: 160,50 g
Białko: Białko ogółem: 84,10 g Białko roślinne: 21,09 g Białko zwierzęce: 53,12 g	Białko: Białko ogółem: 88,00 g Białko roślinne: 22,16 g Białko zwierzęce: 32,63 g	Białko: Białko ogółem: 66,51 g Białko roślinne: 11,70 g Białko zwierzęce: 42,92 g	Białko: Białko ogółem: 71,78 g Białko roślinne: 23,71 g Białko zwierzęce: 42,38 g	Białko: Białko ogółem: 112,40 g Białko roślinne: 24,17 g Białko zwierzęce: 52,79 g	Białko: Białko ogółem: 92,60 g Białko roślinne: 22,32 g Białko zwierzęce: 58,07 g	Białko: Białko ogółem: 65,91 g Białko roślinne: 12,82 g Białko zwierzęce: 20,28 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 82,23 g Cholesterol: 283,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,35 g Cholesterol: 263,30 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,55 g Cholesterol: 357,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 67,64 g Cholesterol: 498,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,09 g Cholesterol: 253,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 76,48 g Cholesterol: 305,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,44 g Cholesterol: 211,70 mg

środa (2026-07-08)	czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)	sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Pieczyno 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7)	Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Ryż na mleku 300ml (7) Pieczyno 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,11)	Pieczyno 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) Pieczyno 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7)	Pieczyno 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10) owoc, biszkopt 200g (1,3)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Zupa ziemniaczana 400ml (9)	Pulpet drobiowy duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7) Zupa grysikowa 400ml (1,9)	Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) Rosół z makaronem 400ml (1,3,9)	Udło z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7) Zupa ryżowa 400ml (9)	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Pieczeń w sosie duszone 150g, ziemniaki 250g, surówka z marchewki 100g, kompot 250g (1,7)	Zupa grysikowa 400ml (1,9) Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,7)	Kotleciki warzywne na parze 100g, sos pomidorowy, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7) Zupa ziemniaczana 400ml (9)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczyno 100g, masło 15g, twaróg z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,4,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, twaróg z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczyno 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11)	Pieczyno 100g, masło 15g, twaróg z zieleniną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11)

środa (2026-07-08)	czwartek (2026-07-09)	piątek (2026-07-10)	sobota (2026-07-11)	niedziela (2026-07-12)	poniedziałek (2026-07-13)	wtorek (2026-07-14)
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 344,09 g Błonnik: 28,23 g Skrobia: 202,78 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269,82 g Błonnik: 29,00 g Skrobia: 182,53 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 354,16 g Błonnik: 33,02 g Skrobia: 161,39 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 287,52 g Błonnik: 32,90 g Skrobia: 163,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 342,25 g Błonnik: 34,17 g Skrobia: 217,67 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 357,52 g Błonnik: 34,58 g Skrobia: 213,07 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 324,21 g Błonnik: 41,45 g Skrobia: 169,50 g
Białko: Białko ogółem: 96,15 g Białko roślinne: 24,26 g Białko zwierzęce: 46,08 g	Białko: Białko ogółem: 82,84 g Białko roślinne: 18,48 g Białko zwierzęce: 32,41 g	Białko: Białko ogółem: 83,71 g Białko roślinne: 16,15 g Białko zwierzęce: 56,11 g	Białko: Białko ogółem: 84,24 g Białko roślinne: 18,56 g Białko zwierzęce: 53,30 g	Białko: Białko ogółem: 94,02 g Białko roślinne: 27,82 g Białko zwierzęce: 56,62 g	Białko: Białko ogółem: 92,27 g Białko roślinne: 23,88 g Białko zwierzęce: 61,67 g	Białko: Białko ogółem: 64,41 g Białko roślinne: 17,01 g Białko zwierzęce: 35,76 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,39 g Cholesterol: 409,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 81,07 g Cholesterol: 356,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,50 g Cholesterol: 230,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,70 g Cholesterol: 451,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 53,03 g Cholesterol: 261,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 71,07 g Cholesterol: 399,90 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 50,72 g Cholesterol: 218,30 mg

środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, twaróg 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka jarzynowa 50g, wędlina 30g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10) Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7)	Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Makaron z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml Zupa ryżowa 400ml (9)	Pierś z kurczaka na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot Zupa grysikowa 400ml (1,9)	Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,4,7) Zupa ryżowa 400ml (9)	Zupa grysikowa 400ml (1,9) Kotleciki warzywne na parze z sosem pomidorowym 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7) Zupa marchwianka 350 ml(9)	Jajko sadzone na parze 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (3,7) Zupa ryżowa 400ml (9)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, ser biały 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleciną 50g, papryka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,4,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-15)	czwartek (2026-07-16)	piątek (2026-07-17)	sobota (2026-07-18)	niedziela (2026-07-19)	poniedziałek (2026-07-20)	wtorek (2026-07-21)
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 341,04 g Błonnik: 27,43 g Skrobia: 198,49 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 319,82 g Błonnik: 30,41 g Skrobia: 192,65 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 338,70 g Błonnik: 30,97 g Skrobia: 176,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 300,53 g Błonnik: 37,44 g Skrobia: 179,71 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 352,09 g Błonnik: 30,58 g Skrobia: 229,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320,82 g Błonnik: 36,15 g Skrobia: 185,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,93 g Błonnik: 30,82 g Skrobia: 179,68 g
Białko: Białko ogółem: 90,69 g Białko roślinne: 23,53 g Białko zwierzęce: 40,24 g	Białko: Białko ogółem: 80,42 g Białko roślinne: 16,67 g Białko zwierzęce: 50,42 g	Białko: Białko ogółem: 80,14 g Białko roślinne: 18,77 g Białko zwierzęce: 53,00 g	Białko: Białko ogółem: 74,97 g Białko roślinne: 22,17 g Białko zwierzęce: 44,37 g	Białko: Białko ogółem: 104,17 g Białko roślinne: 24,45 g Białko zwierzęce: 72,16 g	Białko: Białko ogółem: 102,03 g Białko roślinne: 21,86 g Białko zwierzęce: 72,99 g	Białko: Białko ogółem: 73,39 g Białko roślinne: 18,55 g Białko zwierzęce: 46,31 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 84,22 g Cholesterol: 275,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,24 g Cholesterol: 232,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 65,48 g Cholesterol: 401,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,44 g Cholesterol: 408,60 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 88,59 g Cholesterol: 562,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 70,40 g Cholesterol: 227,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 62,27 g Cholesterol: 527,20 mg

środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,11)	Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, szynka, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7)	Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 15g, herbata 250ml (1,7,10) Ryż na mleku 300ml (7)	Owsianka na gęsto z jabłkiem i cynamonem 300ml (1,7) Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, jajko, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka z indyka 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10) owoc, biszkopt 200g (1,3)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Zupa koperkowa 400ml (7,9) Pieczeń rzymska w sosie 150g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250g (1,7)	Zupa krupnik 400ml (1,9) Udko z kurczaka gotowane 100g, ziemniaki 250g, brokuł na gęsto 100g, kompot 250ml (1,7)	Filet z mintaja na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 100g, kompot 250ml (1,3,4,7) Zupa marchwianka 350 ml(9)	Zupa grysikowa 400ml (1,9) Gulasz drobiowy duszony 150g, ziemniaki 250g, marchew gotowana 100g, kompot 250ml (1,7)	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9) Roladki drobiowe ze szpinakiem na parze 100g, ziemniaki 250g, warzywa na parze 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Zupa grysikowa 400ml (1,9) Kotleciki warzywne na parze 100g,sos pomidorowy, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i jabłka 100g, kompot 250ml (1,3,7)	Pulpet duszony w sosie pieczeniowym 150g, ziemniaki 250g, marchewka 100g, kompot 250ml (1,3,7) Zupa ryżowa 400ml (9)
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, sałatka makaronowa 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twaróg ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta jajeczna 50g, pomidor 40g, herbata 250ml (1,3,7,11)	Pieczywo 100g, masło 15g, wędlina 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, serek topiony 50g, wędlina 30g, ogórek 40g, rzodkiewka 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, pasta rybna 50g, ogórek 40g, herbata 250ml (1,4,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, szynka wiejska 50g, ogórek 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-22)	czwartek (2026-07-23)	piątek (2026-07-24)	sobota (2026-07-25)	niedziela (2026-07-26)	poniedziałek (2026-07-27)	wtorek (2026-07-28)
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 362,67 g Błonnik: 35,38 g Skrobia: 220,43 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 296,71 g Błonnik: 30,18 g Skrobia: 178,82 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 304,41 g Błonnik: 29,93 g Skrobia: 159,83 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,31 g Błonnik: 33,84 g Skrobia: 182,97 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 308,09 g Błonnik: 24,14 g Skrobia: 161,18 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 363,08 g Błonnik: 37,91 g Skrobia: 213,61 g	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334,13 g Błonnik: 34,87 g Skrobia: 214,55 g
Białko: Białko ogółem: 87,17 g Białko roślinne: 18,56 g Białko zwierzęce: 47,34 g	Białko: Białko ogółem: 82,81 g Białko roślinne: 15,79 g Białko zwierzęce: 51,45 g	Białko: Białko ogółem: 74,45 g Białko roślinne: 15,84 g Białko zwierzęce: 49,00 g	Białko: Białko ogółem: 99,45 g Białko roślinne: 20,86 g Białko zwierzęce: 55,49 g	Białko: Białko ogółem: 88,12 g Białko roślinne: 15,78 g Białko zwierzęce: 64,08 g	Białko: Białko ogółem: 84,44 g Białko roślinne: 27,08 g Białko zwierzęce: 41,30 g	Białko: Białko ogółem: 65,30 g Białko roślinne: 22,75 g Białko zwierzęce: 14,96 g
Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,35 g Cholesterol: 200,50 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 66,91 g Cholesterol: 228,80 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 77,99 g Cholesterol: 425,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 60,88 g Cholesterol: 397,40 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 74,93 g Cholesterol: 283,10 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 68,72 g Cholesterol: 441,00 mg	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 57,97 g Cholesterol: 301,50 mg

środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Pieczywo 100g, masło 15g, jajko na twardo, pomidor 50g, herbata 250ml (1,7) Zupa mleczna z kaszą manną 300ml (1,7)	Parówka drobiowa, ketchup 15g, pieczywo 100g, masło 15g, ogórek zielony 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Zupa mleczna z zacierką (1,3,7) Pieczywo 100g, masło 15g, ser twarogowy 50g, dżem 40g, herbata 250ml (1,7,11)
13:00 Obiad	13:00 Obiad	13:00 Obiad
Schab duszony w sosie 150g, ziemniaki 250g, burak tarty 100g, kompot 250g (1,7) Zupa marchwianka 350 ml(9)	Zupa grysikowa 400ml (1,9) Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 350g, kompot 250ml (3,7) Surówka z kapusty pekińskiej 100g	Zupa ziemniaczana 400ml (9) Makaron z białym serem, masłem i cynamonem 350g (1,3,7), kompot 250ml
17:00 Kolacja	17:00 Kolacja	17:00 Kolacja
Pieczywo 100g, masło 15g, szynka 50g, papryka 40g, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 70g, wędlina 30g, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)	Pieczywo 100g, masło 15g, twarożek z zieleniną 50g, szynka, pomidor 40g, sałata, herbata 250ml (1,7,10)

środa (2026-07-29)	czwartek (2026-07-30)	piątek (2026-07-31)
Węglowodany: Węglowodany ogółem: 349,41 g Błonnik: 26,76 g Skrobia: 207,79 g Białko: Białko ogółem: 78,90 g Białko roślinne: 21,87 g Białko zwierzęce: 50,67 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 56,25 g Cholesterol: 416,40 mg	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 286,14 g Błonnik: 26,34 g Skrobia: 163,16 g Białko: Białko ogółem: 94,56 g Białko roślinne: 20,02 g Białko zwierzęce: 52,07 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 79,28 g Cholesterol: 393,60 mg	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 330,06 g Błonnik: 20,78 g Skrobia: 198,93 g Białko: Białko ogółem: 82,48 g Białko roślinne: 11,10 g Białko zwierzęce: 56,41 g Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 63,11 g Cholesterol: 210,00 mg