

Jadłospis dekadowy 06.04.2026-15.04.2026 DIETA PODSTAWOWA

06.04.2026 (poniedziałek)	07.04.2026 (wtorek)	08.04.2026 (środa)	09.04.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKA Z CHRZANEM (J, ML, GOR) 30g - SZYNKA WIEJSKA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR 30g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNAĄ (ML, PSZ) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 250ml	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - OGÓREK KISZONY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI BŁYSKAWICZNYMI (ML, PSZ) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- 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 MANNAĄ (ML, PSZ) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA PIECZARKOWA (S, J, PSZ) 300g - KARKÓWKA (J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, ML) 300g - KOTLET MIELONY (PSZ, ML) 300g - ZIEMNIAKI 200g - KAPUSTA ZASMAZANA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, S) 300g - FILET W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MARCHEWKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POROWA (PSZ, S ML) 300g - ROLADKA W SOSIE PIECZARKOWYM (PSZ, JA ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- GALARETKA DROBIOWA 200g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA (GOR, SOJ, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2100= 8786 kJ Kcal z tłuszczu 32% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 52,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 26g Skrobia: 80g Białko: Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72,5g Cholesterol: 368mg	Energia: Kcal 2050= 8577 kJ Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279,8g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 19g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 80,8g Cholesterol: 414mg	Energia: Kcal 2090= 8744 kJ Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 276,6g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 82,5g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 22,5g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 81,5g Cholesterol: 325mg	Energia: Kcal 2180= 9121 kJ Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 251g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 82,3g Białko zwierzęce: 57,1g Białko roślinne: 25,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,5g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 06.04.2026-15.04.2026 DIETA PODSTAWOWA

10.04.2026 (piątek)	11.04.2026 (sobota)	12.04.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - PAPRYKA 35g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja- J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML) 60g - POMIDOR 45 - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (S, PSZ, ML) 300g - WĄTRÓBKA (PSZ, J, ML) 300g - ZIEMNIAKI - KAPUSTA KISZONA - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z ZIEMNIAKAMI (S, PSZ, ML) 300g - PULPET DROBIOWY (ML) 100g - RYŻ (PSZ) 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - UDKO(PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA WARZYWNA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	-KABANOS DROBIOWY (GOR, SOJ, S) 45g - PAPRYKA 35g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA JARZYNOWA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2180= 9121 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 252g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 327mg	<u>Energia:</u> Kcal 2180= 9121 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 293,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2090= 8748 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 319mg

Jadłospis dekadowy 06.04.2026-15.04.2026 DIETA PODSTAWOWA

13.04.2026 (poniedziałek)	14.04.2026 (wtorek)	15.04.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - JAJKO Z SOSEM J, ML) 60g - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - JAJKO GOTOWANE (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - PAPRYKA 35g - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA GROCHOWA Z GRZANKAMI(PSZ, S) 300g - MIELONY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - KAPUSTA ZASMAŻANA (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> -ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, S, ML) 300g - KOTLET SZARPANY (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURACZKI (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA KOPERKOWA (PSZ, S, ML) 300g - GULASZ100g - KASZA 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - SER (ML) 45g - PAPRYKA 35g -MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SER ŻÓŁTY (ML) 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - PASZTET PIECZONY (S, J) 45g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<p><u>Energia:</u> Kcal 2100= 8786 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 279g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 416mg</p>	<p><u>Energia:</u> Kcal 2020= 8451 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 85,8g Cholesterol: 376mg</p>	<p><u>Energia:</u> Kcal 2050= 8577 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 282,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 72,1g Cholesterol: 417mg</p>