

Jadłospis dekadowy 26.04.2026-05.05.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

26.04.2026 (niedziela)	27.04.2026 (poniedziałek)	28.04.2026 (wtorek)	29.04.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SER 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI BŁYSKAWICZNYMI (ML) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA I JAJEK (J, ML, GOR) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml	- JAJKO GOTOWANE (ML, J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO NA MIĘKKO (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g - MIGDAŁY (O) 10g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ (PSZ, J, ML) - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI PUREE (ML) 100g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (S, PSZ, J, ML) 300g - ZRAZY W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - KASZA (ML) 200g - BUKIET WARZYW Z OLIWĄ 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, S) 300g - FILET W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI PUREE (ML) 200g - MIZERIA Z JOGURTEM (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- GALARETKA DROBIOWA (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- WARZYWA DUSZONE Z MASŁEM (ML) 100g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- TWARÓG, CHUDY (ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- RYŻ Z JABŁKAMI (ML) 150g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2140= 8953 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: 168mg	Energia: Kcal 2100= 8786 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: 214mg	Energia: Kcal 2050=8577 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: 225mg	Energia: Kcal 2090=8744 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 26.04.2026-05.05.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

30.04.2026 (czwartek)	01.05.2026 (piątek)	02.05.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER BIAŁY 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE, GÓRSKIE 30g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - FILET PIECZONY (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (S, PSZ, ML) 300g - RYBA (PSZ, J, ML) 200g - ZIEMNIAKI – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ZIEMNIACZANA (PSZ, S) 300g - KURCZAK W SOSIE POTRAWKOWYM (ML) 100g - RYŻ (PSZ) 200g - MARCHEW Z JABŁKIEM 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- GOTOWANE WARZYWA 100g - SER BIAŁY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA Z KASZY KUSKUS (PSZ, ML, J) 100g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2180=9121 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 252g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g Białko: Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 227mg	Energia: Kcal 2180= 9121 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 293,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 248mg	Energia: Kcal 2180= 8410 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g Białko: Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 26.04.2026-05.05.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

03.05.2026 (niedziela)	04.05.2026 (poniedziałek)	05.05.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML, GOR) 60g - POMIDOR 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAJKO (J) 55g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml	- SER (ML) 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g - ORZECHY (O) 15g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, S) 300g - UDKO (J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI PUREE (ML) 200g - WARZYWA DUSZONE Z OLIWĄ 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA(PSZ, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA DUSZONE 100g - KOMPOT 200ml	- BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (PSZ, ML, S) 300g - FILET 100g - ZIEMNIAKI PUREE (ML) 200g - WARZYWA GOTOWANE 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA Z POMIDORÓW Z SAŁATĄ ZIELONĄ 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GALARETKA DROBIOWA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR BEZ SKÓRY Z SAŁATĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2090= 8744 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 279g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 216mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100= 8786 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 85,8g Cholesterol: 276mg	<u>Energia:</u> Kcal 2040= 8535 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 282,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 72,1g Cholesterol: 217mg