

Jadłospis dekadowy 26.04.2026-05.05.2026 DIETA PODSTAWOWA

26.04.2026 (niedziela)	27.04.2026 (poniedziałek)	28.04.2026 (wtorek)	29.04.2026 (środa)
<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - PASTA Z SEREM (J, ML) 60g - KIEŁBASA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - PASTA Z SERA I JAJEK (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 	<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - JAKO GOTOWANE (J) 60g - OGÓREK KISZONY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<p>Śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none"> - BUKIET ŚWIEŻOŚCI 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
<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, J, S) 300g - KARKÓWKA(PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURKAI (ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - ZUPA KRUPNIK (S, PSZ, J, ML) 300g - ZRAZY W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - ZUPA KWAŚNICA NA ŻEBERKU (PSZ, ML) 300g - GULASZ (PSZ) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<p>Obiad</p> <ul style="list-style-type: none"> - ZUPA JARZYNOWA PRZECIERANA (PSZ, S) 300g - FILET W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MARCHEW Z CHRZANEM (ML) 100g - KOMPOT 200ml
<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - GALARETKA DROBIOWA (S, J) 45g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA (S) 100g - SER (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<p>Kolacja</p> <ul style="list-style-type: none"> - RIZOTTO (S, J) 50g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<p>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: 368mg</p>	<p>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: 414mg</p>	<p>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: 325mg</p>	<p>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</p>

Jadłospis dekadowy 26.04.2026-05.05.2026 DIETA PODSTAWOWA

30.04.2026 (czwartek)	01.05.2026 (piątek)	02.05.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - JAJKO GOTOWANE (J) 60g - PAPRYKA 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SER BIAŁY Z PAPRYKĄ 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) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> -ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - ROLADKA Z PIECZARKAMI (PSZ, ML, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURACZKI ZASMAZANE 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA POMIDOROWA (S, ML) 300g - KOTLET RYBNY (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - KAPUSTA KISZONA – 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA OGÓRKOWA (S, PSZ, ML) 300g - KURCZAK W SOSIE SZPINAKOWYM (ML) 100g - RYŻ (PSZ) 100g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SAŁATKA (J) 100g - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA DROBIOWA 45g - SEREK WIEJSKI 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<p><u>Energia:</u> Kcal 2180=9121 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 252g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 327mg</p>	<p><u>Energia:</u> Kcal 2180= 9121 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 293,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 248mg</p>	<p><u>Energia:</u> Kcal 2180= 9121 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 319mg</p>

Jadłospis dekadowy 16.04.2026-25.04.2026 DIETA PODSTAWOWA

03.05.2026 (niedziela)	04.05.2026 (poniedziałek)	05.05.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML) 60g - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - SER(J, ML) 55g - SZYNKA (ML) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SER ŻÓŁTY (ML) 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - UDKO PIECZONE (PSZ, J) 200g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA PIECZARKOWA(PSZ, S) 300g - KOTLET MIELONY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - KAPUSTA ZASMAŻANA (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - BARSZCZ Z ZIEMNIAKAMI (PSZ, S, ML) 300g - PIEROGI RUSKIE 200g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - SAŁATKA JARZYNOWA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIODR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - PARÓWKA50g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ
<p><u>Energia:</u> Kcal 2090= 8744 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 2100= 8786 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 2040= 8535 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>