

**Jadłospis dekadowy 06.05.2026-15.05.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA**

06.05.2026 (środa)	07.05.2026 (czwartek)	08.05.2026 (piątek)	09.05.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PARÓWKA 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER BIAŁY (J) 60g - TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO (J, ML) 100g - SER (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA BEZ SKÓRY 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, S, J) 300g - ZRAZY 100g - KASZA (ML) 200g - MARCHEW DUSZONA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM (S, ML) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI (PSZ) 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ML	- ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, J, ML, S) 300g - JAJKO (J,) 200g - MARCHEW Z CEBULĄ (ML, S) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (PSZ, ML) 300g - PULPET DROBIOWY 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATA LODOWA 10g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (ML, GOR) 100g - OGÓREK 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- SAŁATKA Z KASZY KUSKUS (PSZ, J, ML) 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<b>Energia:</b> Kcal 2140= 8953 kj Kcal z tłuszczu 32% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 52,5% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 26g Skrobia: 80g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 72,5g Cholesterol: 168mg	<b>Energia:</b> Kcal 2170= 9085 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 279,8g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 19g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 80,8g Cholesterol: 214mg	<b>Energia:</b> Kcal 2020=8457 kj Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 276,6g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 82,5g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 22,5g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 81,5g Cholesterol: 225mg	<b>Energia:</b> Kcal 2050=8582 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 251g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 82,3g Białko zwierzęce: 57,1g Białko roślinne: 25,2g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 78,5g Cholesterol: 248mg

## Jadłospis dekadowy 06.05.2026-15.05.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

10.05.2026 (niedziela)	11.05.2026 (poniedziałek)	12.05.2026 (wtorek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNAĄ (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO (S, J) 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO ( ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- OWOC SEZONOWY 150g -ORZECHY (O) 10g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ (PSZ, S, ML) 300g - SCHAB W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA DUSZONE 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, ML, S) 300g - KOTLET DROBIOWY (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI (PSZ) 200g - KAPUSTA ZASMAŻANA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (PSZ, S, ML) 300g - PYZY Z MIĘSEM – 300g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ – 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	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR Z PIETRUSZKĄ ZIELONĄ 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ,, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<b>Energia:</b> Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 252g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 227mg	<b>Energia:</b> Kcal 2060= 8624 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 293,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 248mg	<b>Energia:</b> Kcal 2085= 8729 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 219mg

**Jadłospis dekadowy 06.05.2026-15.05.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA**

13.05.2026 (środa)	14.05.2026 (czwartek)	15.05.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO GOTOWANE (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z KOPERKIEM (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA Z SERA I RYBY (R, ML) 60g - SER (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA PRZECIERANA (ML, S) 300g - FILET (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI PUREE (ML) 200g - BURAKI ZASMAŻANE 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (S, ML) 300g - GULASZ (PSZ) 100g - KASZA (ML) 200g - SURÓWKA WIELOWARZYNOWA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (ML, PSZ, S) 300g - RYBA (J, ML) 100g - ZIEMNIAKI PUREE (ML) 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- GOTOWANE WARZYWA 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR 50g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200g	- POMIDOR Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<b>Energia:</b> Kcal 2010= 8744 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 279g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 216mg	<b>Energia:</b> Kcal 2100= 8786 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 85,8g Cholesterol: 276mg	<b>Energia:</b> Kcal 2100= 8786 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <b>Węglowodany:</b> Węglowodany ogółem: 282,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <b>Białko:</b> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g <b>Tłuszcze:</b> Tłuszcze ogółem: 72,1g Cholesterol: 217mg

