

Jadłospis dekadowy 26.05.2026-04.06.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

26.05.2026 (wtorek)	27.05.2026 (środa)	28.05.2026 (czwartek)	29.05.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, sałata lodowa, 1\2jaja: J) 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO (J) 60g - TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA TWAROGOWA Z RZODKIEWKĄ (ML) 50g - SER MOZZARELLA (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- KRUPNIK (PSZ, ML, S) 300g - UDKO GOTOWANE 100g - ZIEMNIAKI PUREE (ML) 200g - WARZYWA GOTOWANE 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA BOTWINKA (PSZ, S, J) 300g - GOŁĄBKI (PSZ, J, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (S, ML) 300g - CURRY W SOSIE (PSZ) 100g - RYŻ (PSZ) 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I PORA (ML) 100g - KOMPOT	- ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, ML, S, J) 300g - KOTLET JAJKO (ML, J, PSZ) 200g - ZIEMNIAKI 200g - SAŁATA ZIELONA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- POMIDOR BEZ SKÓRY Z SAŁATĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- 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
Energia: Kcal 2040= 8535 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 2140=8953 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 2170=9079 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 2020=8451 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 26.05.2026-04.06.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

30.05.2026 (sobota)	31.05.2026 (niedziela)	01.06.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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	- PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - TWARÓG CHUDY (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SEREK WIEJSKI ZIARNISTY (ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY, SKYR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE 30g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KOPERKOWA (S, ML, PSZ) 300g - KLOPS 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ, ML) 300g - SCHAB W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MŁODA KAPUSTA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, S, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA 100g - KOMPOT 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- 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	- OGÓREK KISZONY 50g - SER BIAŁY, PLASTRY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR Z PIETRUSZKĄ BEZ SKÓRY 50g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2050=8577 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 248,5g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 77,4g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2030=8495 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2050=8577 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 281g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 72g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 26.05.2026-04.06.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

02.06.2026 (wtorek)	03.06.2026 (środa)	04.06.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA JAJECZNA Z JOGURTEM GRECKIM (J, ML) 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 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 - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
-MAŚLANKA (ML) 150g -OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	-SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g -OWOC SEZONOWY 150g	-JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWYGOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA Z LANYMI KLUSKAMI (ML, J, PSZ, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MIZERIA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM (ML, S) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ, ML) 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (S, ML) 300g - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200G - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
-SAŁATA LODOWA 10g -SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATA Z POMIDOREM 100g - SER BIAŁY (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
Energia: Kcal 2070=8666 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 90g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 71g Cholesterol: 216mg	Energia: Kcal 2140=8953 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 260g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 88 Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 83g Cholesterol: 276mg	Energia: Kcal 2100=8790 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 28g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 217mg