

Jadłospis dekadowy 26.05.2026-04.06.2026 DIETA PODSTAWOWA

26.05.2026 (wtorek)	27.05.2026 (środa)	28.05.2026 (czwartek)	29.05.2026 (piątek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- JAKO GOTOWANE (J) 60g - PAPRYKA 40g - TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA TWAROGOWA Z RZODKIEWKĄ (ML) 50g - SER ŻÓŁTY (ML) 45g - PAPRYKA 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- KRUPNIK (PSZ, S, ML) 300g - UDKO PIECZONE 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA BOTWINKA (PSZ, S, J) 300g - GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM (PSZ, J, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA GROCHOWA Z GRZANKAMI (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 JAJECZNY (ML, J, PSZ) 200g - ZIEMNIAKI 200g - SAŁATA ZIELONA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SZYNKA 50g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- SAŁATKA 100g - SZYNKA DROBIOWA 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GALARETKA DROBIOWA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER ŻÓŁTY (ML) 45g - OGÓREK 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
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 PODSTAWOWA

30.05.2026 (sobota)	31.05.2026 (niedziela)	01.06.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<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 	<ul style="list-style-type: none"> - PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - TWARÓG CHUDY (ML) 30g - POMIDOR Z CEBULKĄ 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SEREK (ML) 60g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA KOPERKOWA (S, ML, PSZ) 300g - KLOPS 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ, ML) 300g - KOTLET SCHABOWY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MŁODA KAPUSTA (ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, S, ML) 300g - SPAGETTI (PSZ) 100g - KOMPOT 200g
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 100g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - PASZTET (J, SOJ, S) 50g - SER ŻÓŁTY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - PASTA Z TWAROGU I RZODKIEWKI (ML) 50g - SZYNKA DROBIOWA (ML) 45g - POMIDOR 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<p><u>Energia:</u> Kcal 2050=8577 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 248,5g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 77,4g Cholesterol: 227mg</p>	<p><u>Energia:</u> Kcal 2030=8495 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53%</p> <p><u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 248mg</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: 281g Błonnik: 32g Skrobia: 76g</p> <p><u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g</p> <p><u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 72g Cholesterol: 219mg</p>

Jadłospis dekadowy 16.05.2026-25.05.2026 DIETA PODSTAWOWA

02.06.2026 (wtorek)	03.06.2026 (środa)	04.06.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA JAJECZNA Z CHRZANEM (J, ML, GOR) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK ŚWIEŻY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja- J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA Z LANYMI KLUSKAMI (ML, J, PSZ, S) 300g - KOTLET MIELONY (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MIZERIA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA Z RYZEM (ML, S) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ, ML) 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (S, ML) 300g - DEWOLAY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200G - MŁODA KAPUSTA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SER ŻÓŁTY (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA (K, SOJ, S) 50g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA (GOR, SOJ, S) 50g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
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: 88g 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