

Jadłospis dekadowy 05.06.2026-04.06.2026 DIETA PODSTAWOWA

05.06.2026 (piątek)	06.06.2026 (sobota)	07.06.2026 (niedziela)	08.06.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA (R, ML) 45g - SER (ML) 45g - 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	- SEREK (ML) 45g - OGÓREK 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO Z CHRZANEM (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	- JAJKO (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
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (ML, S) 300g - KOTLET RYBNY (J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, ML, PSZ) 300g - ZRAZY (J, PSZ) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, J, S) 300g - UDKO (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - MIZERIA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (S, PSZ, J, ML) 300g - KOTLET SZARPANY (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI ZASMAŻANE (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SER (GOR, SOJ, S) 50g - PAPRYKA 35g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA LODOWA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (S, J) 45g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2100= 8792 kj Kcal z tłuszczu 32% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 52,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 276g Błonnik: 26g Skrobia: 80g <u>Białko</u> Białko ogółem: 81g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 23g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 74,6g Cholesterol: 168mg	<u>Energia:</u> Kcal 2070=8667 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 52,3% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 270,6g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 17g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 78,2g Cholesterol: 214mg	<u>Energia:</u> Kcal 2140=8960 kj Kcal z tłuszczu 33,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 51% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 272,8g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 81,3g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 21,3g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 81,5g Cholesterol: 225mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100=8792 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 49,7% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 261g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 85,5g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 27,2g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 81,6g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 05.06.2026-14.06.2026 DIETA PODSTAWOWA

09.06.2026 (wtorek)	10.06.2026 (środa)	11.06.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
<ul style="list-style-type: none"> - PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - OGÓREK KISZONY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 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 	<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
Obiad	Obiad	Obiad
<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA OGÓRKOWA (PSZ, ML) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ) 100g - SOS CEBULOWY 200g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S) 300g - GULASZ (PSZ, J, ML) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - ROLADA DROBIOWA (PSZ, ML, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> - GALARETKA DROBIOWA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - PASZTET PIECZONY (J, SOJ, S) 50g - SER BIAŁY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<p>Energia: Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 248,5g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 77,4g Cholesterol: 227mg</p>	<p>Energia: Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 269g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73g Cholesterol: 248mg</p>	<p>Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9%</p> <p>Węglowodany: Węglowodany ogółem: 281g Błonnik: 32g Skrobia: 76g</p> <p>Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g</p> <p>Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72g Cholesterol: 219mg</p>

Jadłospis dekadowy 05.06.2026-14.06.2026 DIETA PODSTAWOWA

12.06.2026 (piątek)	13.06.2026 (sobota)	14.06.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - PAPRYKA 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 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 - POMIDOR 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML)	- 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
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (S, ML) 300g - JAJKO SADZONE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - SAŁATA ZIELONA – 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (S, PSZ, ML) 300g - PULPET DROBIOWY (ML) 100g - RYŻ (PSZ) 100g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - KOTLET DROBIOWY (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - KAPUSTA ZASMAŻANA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- POMIDOR 30g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA 45g - SEREK WIEJSKI 50g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA JARZYNOWA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2180=9127 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 2180=9127 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 2090=8750 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