

Jadłospis dekadowy 25.06.2026-04.07.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

25.06.2026 (czwartek)	26.06.2026 (piątek)	27.06.2026 (sobota)	28.06.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASZTET PIECZONY (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 - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAKO W SOSIE JOGURTOWYM (J, 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 RZODKIEWKĄ (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) - POMIDOR 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ŻUREK Z GRZANKAMI (PSZ, ML, S) 300g - SCHAB (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S ML) 300g - RYBA (R, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - WARZYWA (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI (ML, S) 300g - FILET W SOSIE ML) 100g - RYŻ 200g - BURAKI 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - FILET DUSZONY (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200G - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- 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 - MOZZARELLA (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GOTOWANE WARZYWA 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - 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
Energia: Kcal 2060= 8624 kJ Kcal z tłuszczu 22% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 62,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 325,5g Błonnik: 26g Skrobia: 80g Białko: Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 51,3g Cholesterol: 168mg	Energia: Kcal 1950=8164 kJ Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 62,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322,4g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 69g Białko zwierzęce: 52g Białko roślinne: 17g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 54,4g Cholesterol: 214mg	Energia: Kcal 2010=8415 kJ Kcal z tłuszczu 23,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 61% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326,7g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 82,5g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 22,5g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 56,5g Cholesterol: 225mg	Energia: Kcal 2100=8792 kJ Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 59,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 320g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 88,4g Białko zwierzęce: 60,1g Białko roślinne: 28,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 60,2g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 25.06.2026-04.07.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

29.06.2026 (poniedziałek)	30.06.2026 (wtorek)	01.07.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z MAKRELI I TWAROGU (R, ML) 50g - SER MOZZARELLA (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO NA MIĘKKO (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KOPERKOWA (PSZ, ML, S, J) 300g - ROLADA DROBIOWA (ML, J, PSZ) 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML S) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA PRZECIERANA (PSZ, ML) 300g - JAJKO (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - SAŁATA ZIELONA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S) 300g - FILET W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (ML, GOR) 100g - OGÓREK 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- TWARÓG, CHUDY (ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- RYŻ Z JABŁKAMI (ML) 150g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2020=8457 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 295g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 88g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 22g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 53,8g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2090=8582 kj Kcal z tłuszczu 22,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 63% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 329g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 52g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 327g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 69g Białko zwierzęce: 57g Białko roślinne: 12g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 47g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 25.06.2026-04.07.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

02.07.2026 (czwartek)	03.07.2026 (piątek)	04.07.2026 (sobota)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO NA MIĘKO (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, sałata lodowa, 1\2jaja: J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE 30g	- JOGURT NATURALNY, SKYR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE 30g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML, J) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POMIDOROWA (S, ML) 300g - RYBA (PSZ, J, ML) 300g - WARZYWA – 100g - ZIERNIAKI – 200g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (S, PSZ, ML) 300g - PULPET DROBIOWY (ML) 100g - RYŻ (PSZ) 100g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (ML) 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	- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA Z KASZY KUSKUS (PSZ, ML, J) 100g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2050=8582 kj Kcal z tłuszczu 20,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 61,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 316g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 71g Białko roślinne: 18g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 47g Cholesterol: 216mg	Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 85 Białko zwierzęce: 62g Białko roślinne: 23g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 57,5g Cholesterol: 276mg	Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 72g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 14,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 51g Cholesterol: 217mg

