

# Jadłospis dekadowy 25.06.2026-04.07.2026 DIETA PODSTAWOWA

| 25.06.2026 (czwartek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 26.06.2026 (piątek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 27.06.2026 (sobota)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 28.06.2026 (niedziela)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| - SZYNKA (S, J) 50g<br>- OGÓREK ŚWIEŻY 60g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                        | - PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ ( ML) 60g<br>- POMIDOR 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z RYŻEM (ML) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                                   | - JAJKO W SOSIE JOGURTOWYM ( J, ML) 100g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- POMIDOR 20g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                          | - PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- POMIDOR 20g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI KUKURYDZIANYMI (ML) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                               |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| - ŻUREK Z GRZANKAMI (PSZ, ML, S) 300g<br>- SCHAB W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200g<br>- SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                            | - ZUPA POMIDOROWA (PSZ, S ML) 300g<br>- KOTLET RYBNY (R, J, ML) 100g<br>- ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g<br>- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (S, ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                   | - ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI ( ML, S) 300g<br>- FILET W SOSIE ML) 100g<br>- RYŻ 200g<br>- BURAKI 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                  | - ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g<br>- KOTLETY DEVOLAY (PSZ, ML) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200G<br>- MIZERIA (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - PASZTET (GOR, SOJ, S) 50g<br>- OGÓREK 20g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                       | - SAŁATKA (J) 100g<br>- SER MOZZARELLA (ML) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100G<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                     | - SZYNKA DROBIOWA 100g<br>- TWARÓG CHUDY (ML) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                 | - SZYNKA DROBIOWA 45g<br>- SER BIAŁY (ML) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2060= 8624 kj<br>Kcal z tłuszczu 32%<br>Kcal z białka 15,5 %<br>Kcal z węglowodanów 52,5%<br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 276g<br>Błonnik: 26g<br>Skrobia: 80g<br><b>Białko</b><br>Białko ogółem: 81g<br>Białko zwierzęce: 58g<br>Białko roślinne: 23g<br><b>Tłuszcze:</b><br>Tłuszcze ogółem: 74,6g<br>Cholesterol: 168mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 1950=8164 kj<br>Kcal z tłuszczu 34%<br>Kcal z białka 13,7 %<br>Kcal z węglowodanów 52,3%<br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 266,3g<br>Błonnik: 34g<br>Skrobia: 76,3g<br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 69g<br>Białko zwierzęce: 54g<br>Białko roślinne: 17g<br><b>Tłuszcze:</b><br>Tłuszcze ogółem: 77g<br>Cholesterol: 214mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 2010=8415 kj<br>Kcal z tłuszczu 33,8%<br>Kcal z białka 15,2 %<br>Kcal z węglowodanów 51%<br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 272,8g<br>Błonnik: 28g<br>Skrobia: 79,7g<br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 81,3g<br>Białko zwierzęce: 60g<br>Białko roślinne: 21,3g<br><b>Tłuszcze:</b><br>Tłuszcze ogółem: 81,5g<br>Cholesterol: 225mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 2100=8792 kj<br>Kcal z tłuszczu 35%<br>Kcal z białka 16,3 %<br>Kcal z węglowodanów 49,7%<br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 269g<br>Błonnik: 31g<br>Skrobia: 75,8g<br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 88,5g<br>Białko zwierzęce: 59,3g<br>Białko roślinne: 29,2g<br><b>Tłuszcze:</b><br>Tłuszcze ogółem: 84g<br>Cholesterol: 248mg |

# Jadłospis dekadowy 25.06.2026-04.07.2026 DIETA PODSTAWOWA

| 29.06.2026 (poniedziałek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30.06.2026 (wtorek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 01.07.2026 (środa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA Z SERA (ML, R) 100g</li> <li>- SER ŻÓŁTY (ML) 45g</li> <li>- PAPRYKA 40g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA 10g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml</li> </ul>                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JAJKO GOTOWANE (ML, J) 60g</li> <li>- OGÓREK KISZONY 30g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA 10g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g</li> <li>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g</li> <li>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml</li> </ul>                                                                    |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZUPA KOPERKOWA (PSZ, ML, S, J) 300g</li> <li>- ROLADA DROBIOWA (ML, J, PSZ) 200g</li> <li>- SURÓWKA Z MARCHWI (ML S) 100g</li> <li>- KOMPOT 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZUPA JARZYNOWA PRZECIERANA (PSZ, ML) 300g</li> <li>- KOTLET JAJECZNY (PSZ) 100g</li> <li>- ZIEMNIAKI 200g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA ZE ŚMIETANĄ (ML) 100g</li> <li>- KOMPOT 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S) 300g</li> <li>- FILET W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g</li> <li>- ZIEMNIAKI 200g</li> <li>- SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY (ML) 100g</li> <li>- KOMPOT 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- SER ŻÓŁTY (ML) 45g</li> <li>- OGÓREK 50g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA 10g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- GALARETKA DROBIOWA (S) 100g</li> <li>- SER BIAŁY (ML) 60g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA 10g</li> <li>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SAŁATKA 100g</li> <li>- SER BIAŁY (ML) 30g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b><u>Energia:</u></b><br/>Kcal 2020=8457 kj<br/>Kcal z tłuszczu 34%<br/>Kcal z białka 17,5 %<br/>Kcal z węglowodanów 48,5%<br/><b><u>Węglowodany:</u></b><br/>Węglowodany ogółem: 244,9g<br/>Błonnik: 29,5g<br/>Skrobia: 78g<br/><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 89g<br/>Białko zwierzęce: 66g<br/>Białko roślinne: 25g<br/><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 88,7g<br/>Cholesterol: 227mg</p> | <p><b><u>Energia:</u></b><br/>Kcal 2050=8582 kj<br/>Kcal z tłuszczu 32,5%<br/>Kcal z białka 14,5 %<br/>Kcal z węglowodanów 53%<br/><b><u>Węglowodany:</u></b><br/>Węglowodany ogółem: 271g<br/>Błonnik: 35,5g<br/>Skrobia: 82g<br/><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 74g<br/>Białko zwierzęce: 55g<br/>Białko roślinne: 19g<br/><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 74g<br/>Cholesterol: 248mg</p> | <p><b><u>Energia:</u></b><br/>Kcal 2090=8750 kj<br/>Kcal z tłuszczu 31,5%<br/>Kcal z białka 13,6 %<br/>Kcal z węglowodanów 54,9%<br/><b><u>Węglowodany:</u></b><br/>Węglowodany ogółem: 278g<br/>Błonnik: 32g<br/>Skrobia: 76g<br/><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 69g<br/>Białko zwierzęce: 56g<br/>Białko roślinne: 13g<br/><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 71g<br/>Cholesterol: 219mg</p> |

# Jadłospis dekadowy 25.06.2026-04.07.2026 DIETA PODSTAWOWA

| 02.07.2026 (czwartek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 03.07.2026 (piątek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 04.07.2026 (sobota)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- POMIDOR Z CEBULKĄ 50g</li> <li>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA 10g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g</li> <li>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml</li> </ul>                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- JAJKO GOTOWANE (J) 60g</li> <li>- PAPRYKA 30g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA 10g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g</li> <li>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g</li> <li>- POMIDOR 20g</li> <li>- MARGARYNA ROŚLINNA 20g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA 10g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML)</li> </ul>                                                                                       |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g</li> <li>- GULASZ ( PSZ, ML, J) 100g</li> <li>- KASZA 200g</li> <li>- SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100g</li> <li>- KOMPOT 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZUPA POMIDOROWA ( S, ML) 300g</li> <li>- WĄTRÓBKA (PSZ, J, ML) 300g</li> <li>- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ – 100g</li> <li>- ZIERMNIAKI – 200g</li> <li>- KOMPOT 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZUPA KRUPNIK (S, PSZ, ML) 300g</li> <li>- PULPET DROBIOWY (ML) 100g</li> <li>- RYŻ (PSZ) 100g</li> <li>- SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA (ML) 100g</li> <li>- KOMPOT 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g</li> <li>- SER BIAŁY (ML) 30g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA 10g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SAŁATKA 100g</li> <li>- SER BIAŁY (ML) 45g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>-SZYNKA DROBIOWA 45g</li> <li>- SEREK WIEJSKI 50g</li> <li>- MARGARYNA ROŚLINNA 20g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g</li> <li>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b><u>Energia:</u></b><br/>Kcal 2180=9127 kj<br/>Kcal z tłuszczu 30,8%<br/>Kcal z białka 17,4 %<br/>Kcal z węglowodanów 51,8%</p> <p><b><u>Węglowodany:</u></b><br/>Węglowodany ogółem: 265g<br/>Błonnik: 32g<br/>Skrobia: 76,7g</p> <p><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 89g<br/>Białko zwierzęce: 71g<br/>Białko roślinne: 18g</p> <p><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 70g<br/>Cholesterol: 216mg</p> | <p><b><u>Energia:</u></b><br/>Kcal 2180=9127 kj<br/>Kcal z tłuszczu 35%<br/>Kcal z białka 16,4 %<br/>Kcal z węglowodanów 48,6%</p> <p><b><u>Węglowodany:</u></b><br/>Węglowodany ogółem: 251g<br/>Błonnik: 32,7g<br/>Skrobia: 78,6g</p> <p><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 85g<br/>Białko zwierzęce: 64g<br/>Białko roślinne: 21g</p> <p><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 80g<br/>Cholesterol: 276mg</p> | <p><b><u>Energia:</u></b><br/>Kcal 2180=9127 kj<br/>Kcal z tłuszczu 31,5%<br/>Kcal z białka 13,6 %<br/>Kcal z węglowodanów 54,9%</p> <p><b><u>Węglowodany:</u></b><br/>Węglowodany ogółem: 294g<br/>Błonnik: 29,6g<br/>Skrobia: 82g</p> <p><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 72g<br/>Białko zwierzęce: 57,3g<br/>Białko roślinne: 14,7g</p> <p><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 75g<br/>Cholesterol: 217mg</p> |