

Jadłospis dekadowy 27.03.2026-05.04.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

27.03.2026 (piątek)	28.03.2026 (sobota)	29.03.2026 (niedziela)	30.03.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA I JAJEK (ML) 60g - OGÓREK KISZONY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- JAJKO(J, ML, GOR) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK ŚWIEŻY BEZ SKÓRY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- PASTA Z SERA BIAŁEGO 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- PASZTET PIECZONY (S, J) 50g - OGÓREK ŚWIEŻY BEZ SKÓRY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA JARZYNOWA (S, J, ML) 300g - RYBA (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - KAPUSTA KISZONA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (ML, J, PSZ, S) 300g - ROLADA (S, ML, PSZ) 100g - RYŻ (PSZ) 200g - MARCHEW 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM (J, ML, S) 300g - KARKÓWKA (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - CZERWONA KAPUSTA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (PSZ, S, ML) 300g - FILET W SOSIE (PSZ S, ML) - ZIEMNIAKI (PSZ) 200g - SURÓWKA Z MARCHWI (ML) 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (R) 50g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER MOZZARELLA (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATA Z POMIDOREM 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2050= 8577 kJ Kcal z tłuszczu 22% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 62,5% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 317g Błonnik: 23g Skrobia: 80g Białko: Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 50g Cholesterol: 168mg	Energia: Kcal 2070= 8661 kJ Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 62,3% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 321g Błonnik: 24g Skrobia: 76,3g Białko: Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 19g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 55g Cholesterol: 214mg	Energia: Kcal 2140= 8953 kJ Kcal z tłuszczu 23,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 61% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 326g Błonnik: 21g Skrobia: 79,7g Białko: Białko ogółem: 82,5g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 22,5g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 56,5g Cholesterol: 225mg	Energia: Kcal 2060= 8619 kJ Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 59,7% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 307g Błonnik: 22 5g Skrobia: 75,8g Białko: Białko ogółem: 82,3g Białko zwierzęce: 57,1g Białko roślinne: 25,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 57g Cholesterol: 228mg

Jadłospis dekadowy 27.03.2026-05.04.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

31.03.2026 (wtorek)	01.04.2026 (środa)	02.04.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA BIAŁEGO Z RZODKIEWKĄ (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ML	- JAJKO GOTOWANE (J) 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 KOPERKIEM (ML) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOE, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (PSZ, J, S) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ, ML, S) 100g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA OGÓRKOWA (S, ML, PSZ) 300g - BITKA W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - BURAKI 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA ROSÓŁ (S) 300g - KLOPS W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - MRCHEW DUSZONA 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- POMIDOR Z PIETRUSZKĄ ZIELONĄ 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GOTOWANE WARZYWA 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR BEZ SKÓRY 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - SAŁATA ZIELONA 35g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2085= 8723,64 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 302g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 55,7g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2218= 9276,1 kj Kcal z tłuszczu 22,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 63% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 349g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 55,4g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2100= 8786 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 340g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 50g Cholesterol: 219mg

--	--	--

Jadłospis dekadowy 27.03.2026-05.04.2026 LEKKOSTRAWNA

03.04.2026 (piątek)	04.04.2026 (sobota)	05.04.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z MAKRELI (R, ML) 45g - MOZZARELLA (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SEREK (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- ŻUREK Z JAJKIEM (J, ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POROWA (ML, S, PSZ) 300g - JAJKO W SOSIE (J) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - WARZYWA DUSZONE 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (S, ML, PSZ) 300g - RYBA (R) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ (PSZ, J, S) 300g - FILET (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- TWARÓG CHUDY (ML) 45g - POMIDOR Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 100g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (GOR, SOJ, S) 45g - SER BIAŁY (ML) 45g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2120= 8870 kJ Kcal z tłuszczu 20,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 61,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 327g Błonnik: 22g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 49g	Energia: Kcal 2070= 8661 kJ Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 303g Błonnik: 22,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 57,5g	Energia: Kcal 2140= 8953 kJ Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 347g Błonnik: 23,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 51g

Cholesterol: 216mg

Cholesterol: 176mg

Cholesterol: 317mg