

Jadłospis dekadowy 06.04.2026-15.04.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

06.04.2026 (poniedziałek)	07.04.2026 (wtorek)	08.04.2026 (środa)	09.04.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKA W LEKKIM SOSIE MUSZTAROWYM (J, ML, GOR) 30g - SZYNKA WIEJSKA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 250ml	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml	- POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- KEFIR (ML) 150G - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ROSÓŁ Z PIECZARKOWA (S, J, PSZ) 300g - MIĘSO DUSZONE (J, PSZ) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ, ML) 300g\ - ZIEMNIAKI - BUKIET WARZYW Z OLIWĄ 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA JARZYNOWA (PSZ, S) 300g - FILET W SOSIE (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - MARCHEW (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA POROWA (PSZ, S ML) 300g - ROLADKA W SOSIE PIECZARKOWYM (PSZ, JA ML) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100g - KOMPOT BEZ CUKRU 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- WARZYWA DUSZONE Z MASŁEM 200g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g - OGÓREK KISZONY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- TWARÓG CHUDY (ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - RYŻ Z JABŁKAMI (ML) 150g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- GOTOWANE WARZYWA 100g - SER BIAŁY (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2100= 8786 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: 268mg	Energia: Kcal 2050= 8577 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: 314mg	Energia: Kcal 2090= 8744 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 2180= 9121 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 06.04.2026-15.04.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

10.04.2026 (piątek)	11.04.2026 (sobota)	12.04.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - PAPRYKA BEZ SKÓRY 35g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja- J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml	- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 45 - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE 150g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (S, PSZ, ML) 300g - WĄTRÓBKA - ZIEMNIAKI (PSZ, J, ML) 300g - WARZYWA - KOMPOT 200ml	-ZUPA OGÓRKOWA (S, PSZ, ML) 300g - PULPET DROBIOWY (ML) 100g - RYŻ (PSZ) 200g - MARCHEW DUSZONA 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g - UDKO (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - WARZYWA Z OLIWĄ 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA WARZYWNA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	-SAŁATKA Z KASZY KUSKUS (PSZ) 100g - PAPRYKA BEZ SKÓRY 35g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA Z POMIDORÓW Z SAŁATĄ ZIELONĄ 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2180= 9121 kj Kcal z tłuszczu 34% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 48,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 252g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 91g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 78,7g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2180= 9121 kj Kcal z tłuszczu 32,5% Kcal z białka 14,5 % Kcal z węglowodanów 53% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 293,8g Błonnik: 35,5g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 80,4g Białko zwierzęce: 61g Białko roślinne: 19,4g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 80g Cholesterol: 248mg	<u>Energia:</u> Kcal 2090= 8748 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 289g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 71,6g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 319mg

Jadłospis dekadowy 06.04.2026-15.04.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

13.04.2026 (poniedziałek)	14.04.2026 (wtorek)	15.04.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO Z SOSEM (J, ML) 60g - SZYNA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml	- JAJKO GOTOWANE (J) 60g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - PAPRYKA BEZ SKÓRY 35g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml	- PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KOPERKOWA (PSZ, S) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA DUSZONE 100g - KOMPOT 200ml	-ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, S, ML) 300g - FILET (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI PUREE 200g - BURAKI (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (PSZ, S, ML) 300g - GULASZ 100g - KASZA 200g - WARZYWA DUSZONE Z OLIWĄ 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SER (ML) 45g - PAPRYKA BEZ SKÓRY 35g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA Z KASZY KUSKUS (PSZ) 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2100= 8786 kj Kcal z tłuszczu 30,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 51,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 279g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 93,7g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 73,7g Cholesterol: 216mg	Energia: Kcal 2020= 8451 kj Kcal z tłuszczu 35% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 48,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 268g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 90,5g Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 85,8g Cholesterol: 276mg	Energia: Kcal 2050= 8577 kj Kcal z tłuszczu 31,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 54,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 282,7g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 72,1g Cholesterol: 317mg