

Jadłospis dekadowy 05.06.2026-14.06.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

05.06.2026 (piątek)	06.06.2026 (sobota)	07.06.2026 (niedziela)	08.06.2026 (poniedziałek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z SERA (R, ML) 60g - SER (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SEREK (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNA (ML, PSZ) 250g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAKO Z CHRZANEM (J) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI BŁYSKAWICZNYMI (ML) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAKA W LEKKIM SOSIE MUSZTARDOWYM (J, ML, GOR) 45g - SZYNKA DROBOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (ML, S) 300g - RYBA (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 - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI ZASMAŻANE (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- POMIDOR Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASZTET PIECZONY (S, J) 45g - SER BIAŁY (ML) 30g - SAŁATA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- WARZYWA DUSZONE Z MASŁEM (ML) 100g - SEREK WIEJSKI, LEKKI (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2100= 8792 kJ Kcal z tłuszczu 22% Kcal z białka 15,5 % Kcal z węglowodanów 62,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 325,5g Błonnik: 26g Skrobia: 80g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 79g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 21g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 51,3g	<u>Energia:</u> Kcal 2070=8667 kJ Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 13,7 % Kcal z węglowodanów 62,3% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 322,4g Błonnik: 34g Skrobia: 76,3g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 73g Białko zwierzęce: 54g Białko roślinne: 19g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 55,5g	<u>Energia:</u> Kcal 2140=8960 kJ Kcal z tłuszczu 23,8% Kcal z białka 15,2 % Kcal z węglowodanów 61% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 326,7g Błonnik: 28g Skrobia: 79,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 82,5g Białko zwierzęce: 60g Białko roślinne: 22,5g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 56,5g	<u>Energia:</u> Kcal 2100=8792 kJ Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,3 % Kcal z węglowodanów 59,7% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 320g Błonnik: 31g Skrobia: 75,8g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 82,3g Białko zwierzęce: 57,1g Białko roślinne: 25,2g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 58,3g

Cholesterol: 168mg	Cholesterol: 214mg	Cholesterol: 225mg	Cholesterol: 248mg
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Jadłospis dekadowy 05.06.2026-14.06.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

09.06.2026 (wtorek)	10.06.2026 (środa)	11.06.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJECZNICA (ML, 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	- POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA OGÓRKOWA (PSZ, ML) 300g - PYZY Z MIĘSEM (PSZ) 100g - SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S) 300g - GULASZ (PSZ, J, ML) 100g - KASZA 200g - SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- 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
- 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	- GOTOWANE WARZYWA 100g - SER BIAŁY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2050=8583 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 300g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 25g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 54,6g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2090=8750 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 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 354g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 70g Białko zwierzęce: 58g Białko roślinne: 13,6g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 52g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 05.06.2026-14.06.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

12.06.2026 (piątek)	13.06.2026 (sobota)	14.06.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- 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	- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML, GOR) 60g - POMIDOR 45g - 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, SKYR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE 30g	-MAŚLANKA (ML) 150g -OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	-JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA (S, ML) 300g - JAJKO (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 - FILET (PSZ, J) 100g - ZIEMNIAKI 200g - KAPUSTA ZASMAŻANA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- 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	- SAŁATKA Z POMIDORÓW Z SAŁATĄ ZIELONĄ 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 20,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 61,8% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 338g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g Białko: Białko ogółem: 90g Białko zwierzęce: 71,4g Białko roślinne: 22,3g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 51g Cholesterol: 216mg	Energia: Kcal 2180=9127 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 322g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g Białko: Białko ogółem: 88 Białko zwierzęce: 69,3g Białko roślinne: 21,2g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 53g Cholesterol: 276mg	Energia: Kcal 2090=8750 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% Węglowodany: Węglowodany ogółem: 334g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g Białko: Białko ogółem: 71g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 12,7g Tłuszcze: Tłuszcze ogółem: 50g Cholesterol: 217mg