

**Jadłospis dekadowy 05.06.2026-04.06.2026 DIETA PODSTAWOWA**

| 05.06.2026 (piątek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 06.06.2026 (sobota)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 07.06.2026 (niedziela)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 08.06.2026 (poniedziałek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| - PASTA (R, ML) 45g<br>- SER (ML) 45g<br>- OGÓREK KISZONY 60g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                     | - SEREK (ML) 45g<br>- OGÓREK 60g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                       | - JAJKO Z CHRZANEM (J, ML) 60g<br>- KIEŁBASA DROBIOWA (GOR, SOJ, S ) 30g<br>- OGÓREK KISZONY 60g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                          | - JAJKO (J, ML, GOR) 30g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- POMIDOR 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z KASZA MANNĄ (ML, PSZ) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                            |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| - ZUPA POMIDOROWA (ML, S) 300g<br>- KOTLET RYBNY (J) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200g<br>- SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                        | - ZUPA JARZYNOWA (S, ML, PSZ) 300g<br>- ZRAZY (J, PSZ) 100g<br>- KASZA 200g<br>- SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                             | - ROSÓŁ Z MAKARONEM (PSZ, J, S) 300g<br>- UDKO (PSZ, J) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200g<br>- MIZERIA (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                                                | - ZUPA KOPERKOWA (S, PSZ, J, ML) 300g<br>- KOTLET SZARPANY (PSZ) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200g<br>- BURAKI ZASMAŻANE (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| - SER (GOR, SOJ, S) 50g<br>- PAPRYKA 35g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA LODOWA 10g<br>- PIECZYWO GRAHAM (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                             | - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- SER BIAŁY (ML) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                           | - PASZTET PIECZONY (S, J) 45g<br>- SAŁATA 10g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                     | - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2100= 8792 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 2070=8667 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: 270,6g<br>Błonnik: 34g<br>Skrobia: 76,3g<br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 71g<br>Białko zwierzęce: 54g<br>Białko roślinne: 17g<br><b>Tłuszcze:</b><br>Tłuszcze ogółem: 78,2g<br>Cholesterol: 214mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 2140=8960 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: 261g<br>Błonnik: 31g<br>Skrobia: 75,8g<br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 85,5g<br>Białko zwierzęce: 57,3g<br>Białko roślinne: 27,2g<br><b>Tłuszcze:</b><br>Tłuszcze ogółem: 81,6g<br>Cholesterol: 248mg |

# Jadłospis dekadowy 05.06.2026-14.06.2026 DIETA PODSTAWOWA

| 09.06.2026 (wtorek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10.06.2026 (środa)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11.06.2026 (czwartek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| - PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g<br>- OGÓREK KISZONY 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                       | - BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, ogórek, rzodkiewka, 1\2jaja: J) 100g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI OWSIANYMI (ML) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                    | - POMIDOR Z CEBULKĄ 50g<br>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g<br>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml                                                                                                                        |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| - ZUPA OGÓRKOWA (PSZ, ML) 300g<br>- PYZY Z MIĘSEM (PSZ) 100g<br>- SOS CEBULOWY 200g<br>- SURÓWKA Z PEKIŃSKIEJ (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                            | - ZUPA PIECZARKOWA (PSZ, S) 300g<br>- GULASZ (PSZ, J, ML) 100g<br>- KASZA 200g<br>- SURÓWKA WIELOWARZYWNA (ML) 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                              | - ZUPA POROWA (PSZ, S, ML) 300g<br>- ROLADA DROBIOWA (PSZ, ML, J) 100g<br>- ZIEMNIAKI 200g<br>- SURÓWKA Z MARCHWI I SELERA 100g<br>- KOMPOT 200ml                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| - GALARETKA DROBIOWA (S) 100g<br>- SER BIAŁY (ML) 60g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- SAŁATA ZIELONA 10g<br>- PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                   | - PASZTET PIECZONY (J, SOJ, S) 50g<br>- SER BIAŁY (ML) 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                  | - SAŁATKA 100g<br>- SER BIAŁY (ML) 30g<br>- MASŁO ROŚLINNE 20g<br>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ) 100g<br>- HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Energia:</b><br>Kcal 2050=8583 kj<br>Kcal z tłuszczu 34%<br>Kcal z białka 17,5 %<br>Kcal z węglowodanów 48,5%<br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 248,5g<br>Błonnik: 29,5g<br>Skrobia: 78g<br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 89g<br>Białko zwierzęce: 66g<br>Białko roślinne: 25g<br><b>Tłuszcze:</b><br>Tłuszcze ogółem: 77,4g<br>Cholesterol: 227mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 2090=8750 kj<br>Kcal z tłuszczu 32,5%<br>Kcal z białka 14,5 %<br>Kcal z węglowodanów 53%<br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 269g<br>Błonnik: 35,5g<br>Skrobia: 82g<br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 73g<br>Białko zwierzęce: 61g<br>Białko roślinne: 19,4g<br><b>Tłuszcze:</b><br>Tłuszcze ogółem: 73g<br>Cholesterol: 248mg | <b>Energia:</b><br>Kcal 2180=9127 kj<br>Kcal z tłuszczu 31,5%<br>Kcal z białka 13,6 %<br>Kcal z węglowodanów 54,9%<br><b>Węglowodany:</b><br>Węglowodany ogółem: 281g<br>Błonnik: 32g<br>Skrobia: 76g<br><b>Białko:</b><br>Białko ogółem: 70g<br>Białko zwierzęce: 58g<br>Białko roślinne: 13,6g<br><b>Tłuszcze:</b><br>Tłuszcze ogółem: 72g<br>Cholesterol: 219mg |

## Jadłospis dekadowy 05.06.2026-14.06.2026 DIETA PODSTAWOWA

| 12.06.2026 (piątek)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 13.06.2026 (sobota)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 14.06.2026 (niedziela)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <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>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- PASTA Z SERA BIAŁEGO I JAJKA (J, ML) 60g</li> <li>- POMIDOR 45g</li> <li>- MASŁO ROŚLINNE 20g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA 10g</li> <li>- PIECZYWO MIESZANE (PSZ)</li> <li>- ZUPA MLECZNA Z PŁATKAMI ŻYTNIMI (ML) 250g</li> <li>- KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml</li> </ul>                                                                                                        |
| Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ZUPA POMIDOROWA ( S, ML) 300g</li> <li>- JAJKO SADZONE (PSZ, J, ML) 100g</li> <li>- ZIEMNIAKI – 200g</li> <li>- SAŁATA ZIELONA – 100g</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>                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ) 300g</li> <li>- KOTLET DROBIOWY (PSZ, J) 100g</li> <li>- ZIEMNIAKI 200g</li> <li>- KAPUSTA ZASMAŻANA (ML) 100g</li> <li>- KOMPOT 200ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- POMIDOR 30g</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>                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- SAŁATKA JARZYNOWA (ML, J) 100g</li> <li>- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g</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 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: 268g<br/>Błonnik: 32g<br/>Skrobia: 76,7g</p> <p><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 90g<br/>Białko zwierzęce: 71,4g<br/>Białko roślinne: 22,3g</p> <p><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 71g<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: 260g<br/>Błonnik: 32,7g<br/>Skrobia: 78,6g</p> <p><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 88<br/>Białko zwierzęce: 69,3g<br/>Białko roślinne: 21,2g</p> <p><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 83g<br/>Cholesterol: 276mg</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%</p> <p><b><u>Węglowodany:</u></b><br/>Węglowodany ogółem: 28g<br/>Błonnik: 29,6g<br/>Skrobia: 82g</p> <p><b><u>Białko:</u></b><br/>Białko ogółem: 71g<br/>Białko zwierzęce: 57,3g<br/>Białko roślinne: 12,7g</p> <p><b><u>Tłuszcze:</u></b><br/>Tłuszcze ogółem: 73g<br/>Cholesterol: 217mg</p> |