

Jadłospis dekadowy 15.06.2026-24.06.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

15.06.2026 (poniedziałek)	16.06.2026 (wtorek)	17.06.2026 (środa)	18.06.2026 (czwartek)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- JAJKO NA MIĘKKO (J) 55g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml	- SER (ML) 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - OGÓREK 60g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- BUKIET ŚWIEŻOŚCI (pomidor, sałata lodowa, 1½jaja: J) 50g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- JAJKO (J) 60g - TWARÓG, CHUDY (ML) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 20g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
- ŻUREK Z GRZANKAMII (PSZ, S) 300g - FILET W SOSIE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - BURAKI (S, ML) 100g - KOMPOT 200ml	- BOTWINKA (PSZ, S, ML) 300g - GOŁĄBKI W SOSIE – 300g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z GRYSIKIEM (PSZ, S, J) 300g - KLOPS (PSZ, J, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPREM 200g - KAPUSTA CZERWONA 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KRUPNIK (S, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI GOTOWANE 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
- GALARETKA DROBIOWA (S) 100g - SER BIAŁY (ML) 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO RAZOWE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- POMIDOR BEZ SKÓRY Z SAŁATĄ 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATKA (ML, J) 100g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATA LODOWA 10g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - 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 Cholesterol: 168mg	<u>Energia:</u> Kcal 2040=8541 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: 69g Białko zwierzęce: 52g Białko roślinne: 17g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 54,4g Cholesterol: 214mg	<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 Cholesterol: 225mg	<u>Energia:</u> Kcal 2170=9085 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: 88,4g Białko zwierzęce: 60,1g Białko roślinne: 28,3g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 60,2g Cholesterol: 248mg

Jadłospis dekadowy 15.06.2026-24.06.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

19.06.2026 (piątek)	20.06.2026 (sobota)	21.06.2026 (niedziela)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- PASTA Z RYBAI TWAROGU (R, ML) 50g - SER MOZZARELLA (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 40g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- PASTA TWAROGOWA Z JAJKIEM (J, ML) 50g - PAPRYKA BEZ SKÓRY 30g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - KAKAO (ML) LUB KAWA ZBOŻOWA (ML) 200ml	- PARÓWKA (GOR, SOJ, S) 60g - TWARÓG CHUDY (ML) 30g - POMIDOR BEZ SKÓRY 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- MAŚLANKA (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- JOGURT NATURALNY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (PSZ, ML, S, J) 300g - MAKARON Z SEREM (ML, J, PSZ) 200g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA (S, ML, PSZ) 300g - CURRY Z KURCZAKA 100g - RYŻ 200g - SURÓWKA Z MARCHWI I PORA (ML) 100g - KOMPOT 200ml	- ROSÓŁ Z MAKARONEM (S, PSZ, ML) 300g - MIĘSO DUSZONE (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200ml
Kolacja	Kolacja	Kolacja
- SAŁATKA (ML, GOR) 100g - OGÓREK 50g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ	- SAŁATKA Z KASZY KUSKUS (PSZ, J, ML) 100g - TWARÓG CHUDY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- OGÓREK KISZONY 50g - SER BIAŁY, PLASTRY (ML) 30g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2020=8457 kj Kcal z tłuszczu 24% Kcal z białka 17,5 % Kcal z węglowodanów 58,5% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 295g Błonnik: 29,5g Skrobia: 78g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 88g Białko zwierzęce: 66g Białko roślinne: 22g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 53,8g Cholesterol: 227mg	<u>Energia:</u> Kcal 2050=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 2030=8499 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 327g Błonnik: 32g Skrobia: 76g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 69g Białko zwierzęce: 57g Białko roślinne: 12g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 47g Cholesterol: 219mg

Jadłospis dekadowy 15.06.2026-24.06.2026 DIETA LEKKOSTRAWNA

22.06.2026 (poniedziałek)	23.06.2026 (wtorek)	24.06.2026 (środa)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
- SEREK (ML) 60g - POMIDOR BEZ SKÓRY 60g - MASŁO ROŚLINNE 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - ZUPA MLECZNA Z KASZĄ MANNĄ (ML, PSZ) 250g - 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	- SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 45g - POMIDOR BEZ SKÓRY 30g - MARGARYNA ROŚLINNA 20g - SAŁATA ZIELONA 10g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
Drugie śniadanie	Drugie śniadanie	Drugie śniadanie
- JOGURT NATURALNY, SKYR (ML) 150g - PŁATKI OWSIANE 30g	- KEFIR (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 150g	- SEREK HOMOGENIZOWANY (ML) 150g - OWOC SEZONOWY GOTOWANY 100g
Obiad	Obiad	Obiad
- ZUPA KALAFIOROWA (PSZ, S, ML) 300g - FILET (PSZ) 100g - ZIEMNIAKI 200g - WARZYWA (ML) 100g - KOMPOT 200g	- ZUPA ROSÓŁ (ML, J, PSZ, S) 300g - MIĘSO DUSZONE(PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI – 200g - WARZYWA – 100g - KOMPOT 200ml	- ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM (ML, S) 300g - ZRAZY (PSZ, ML) 100g - ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 200g - BURKA! 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	- SER (ML) 45g - SZYNKA DROBIOWA (GOR, SOJ, S) 30g - POMIDOR Z PIETRUSZKĄ BEZ SKÓRY 50g - SAŁATA ZIELONA 10g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml	- SAŁATA Z POMIDOREM 100g - SER BIAŁY (ML) 45g - MASŁO ROŚLINNE 20g - PIECZYWO PSZENNE (PSZ) 100g - HERBATA Z CYTRYNĄ 200ml
<u>Energia:</u> Kcal 2050=8582 kj Kcal z tłuszczu 20,8% Kcal z białka 17,4 % Kcal z węglowodanów 61,8% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 316g Błonnik: 32g Skrobia: 76,7g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 89g Białko zwierzęce: 71g Białko roślinne: 18g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 47g Cholesterol: 216mg	<u>Energia:</u> Kcal 2070=8666 kj Kcal z tłuszczu 25% Kcal z białka 16,4 % Kcal z węglowodanów 58,6% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 303g Błonnik: 32,7g Skrobia: 78,6g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 85 Białko zwierzęce: 62g Białko roślinne: 23g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 57,5g Cholesterol: 276mg	<u>Energia:</u> Kcal 2140=8959 kj Kcal z tłuszczu 21,5% Kcal z białka 13,6 % Kcal z węglowodanów 64,9% <u>Węglowodany:</u> Węglowodany ogółem: 347g Błonnik: 29,6g Skrobia: 82g <u>Białko:</u> Białko ogółem: 72g Białko zwierzęce: 57,3g Białko roślinne: 14,7g <u>Tłuszcze:</u> Tłuszcze ogółem: 51g Cholesterol: 217mg