

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA

11.05.2026	12.05.2026	13.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na mleku - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty /7/60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Plastry roślinne z pomidorem i bazylią Miód 1szt Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g Gulasz po węgiersku 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszanej 100g Kompot 250 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g Tofu w sosie orzechowo-sojowym/6,8/ S (80g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej i marchewki 100g Kompot 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszanego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Tofu wędzone Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ogórek świeży 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Mix sałat z serem mozzarella i dodatkami - 1 porcja	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2070.5 , B [g]: 90.13 , T [g]: 71.17 , W [g]: 281.22	E [kcal]: 2374 , B [g]: 75.28 , T [g]: 110.52 , W [g]: 286.76	E [kcal]: 2090.8 , B [g]: 79.41 , T [g]: 72.02 , W [g]: 297.62

sól [mg] 4500 ;
NKT [%] 14,56 ;
błonnik [g] 33,48 ;
cukier [%] 11,81.

sól [mg] 6030 ;
NKT [%] 15,26 ;
błonnik [g] 30,42 ;
cukier [%] 7,74.

sól [mg] 4230 ;
NKT [%] 13,25 ;
błonnik [g] 31,00 ;
cukier [%] 14,34.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA

04.05.2026	05.05.2026	06.05.2026	07.05.2026	08.05.2026	09.05.2026	10.05.2026
Śniadanie (1 osoba) Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty /7/60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa - 1 porcja Sos myśliwski z fasolą/9/ 250g - 1 porcja Makaron razowy /1,3/ 200g - 1 porcja Kiwi 1szt (80g) Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Dżem 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Ogórek świeży 100 g Plastry roślinne z zielonym pieprzem	Śniadanie (1 osoba) Kasza jagłana gotowana na mleku - 1 porcja Bułka wrocławska Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa fasolowa/1,7,9/ 350g Kaszotto gryczane z tofu/6/ D 250g - 1 porcja Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g Papryka 100 - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta hummus 1szt (115g) Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sałatka z ryżem dzikim, pomidorkami i ogórkiem kiszonym/3/ G 100g - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Tofu wędzone Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Kotlet sojowy / 1,6/ G (80g) Sos pomidorowy /1/ 120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera /7,9/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Rzodkiew 80 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt Danio pitny truskawka, Jagoda	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty /7/60g Dżem 1szt Mandarynka 1szt (70g) Sałata 1/10 szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Nuggetsy roślinne/1/ P (80g) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Paszтет sojowy/6/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sałatka gyros z kurczakiem - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty /7/60g Dżem 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g Kotlety sojowe a la schabowe/1,3,6/ S (4szt - 120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta hummus 1szt (115g) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Potrawka chińska z fasolą białą /1,9/ 250g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Surówka z marchwi i pietruszki/7/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser żółty /7/60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
E [kcal]: 2366.46 , B [g]: 97.41 , T [g]: 79.21 , W [g]: 333.27	E [kcal]: 2473.2 , B [g]: 108.41 , T [g]: 100.71 , W [g]: 300.9	E [kcal]: 3071.38 , B [g]: 103.9 , T [g]: 129.76 , W [g]: 385.92	E [kcal]: 2186.86 , B [g]: 85.41 , T [g]: 82.84 , W [g]: 291.22	E [kcal]: 2510.18 , B [g]: 92.31 , T [g]: 97.42 , W [g]: 296.85	E [kcal]: 2352.3 , B [g]: 134 , T [g]: 88.51 , W [g]: 258.79	E [kcal]: 2184.3 , B [g]: 72.16 , T [g]: 89.39 , W [g]: 286.68

sól [mg] 5580 ;
NKT [%] 12,74 ;
błonnik [g] 41,94 ;
cukier [%] 13,22.

sól [mg] 5940 ;
NKT [%] 9,99 ;
błonnik [g] 36,54 ;
cukier [%] 9,05.

sól [mg] 5490 ;
NKT [%] 10,98 ;
błonnik [g] 37,17 ;
cukier [%] 5,82.

sól [mg] 4860 ;
NKT [%] 13,75 ;
błonnik [g] 29,52 ;
cukier [%] 13,17.

sól [mg] 5540 ;
NKT [%] 11,52 ;
błonnik [g] 40,35 ;
cukier [%] 9,98.

sól [mg] 4140 ;
NKT [%] 11,75 ;
błonnik [g] 41,13 ;
cukier [%] 8,85.

sól [mg] 7290 ;
NKT [%] 11,13 ;
błonnik [g] 41,49 ;
cukier [%] 8,74.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026
DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

11.05.2026	12.05.2026	13.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
<u>Ryż gotowany na mleku - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<u>Makaron gotowany na mleku - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<u>Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g <u>Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Kalafior gotowany G (100g) - 1 porcja</u> Kompot 250 g	<u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> <u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g <u>Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Fasolka szparagowa gotowana 100g - 1 porcja</u> Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
<u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja</u>	Napój owsiany (mleko roślinne) Banan 1szt	Borówka, świeża Orzechy włoskie
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 50g - 1 porcja</u> <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	<u>Mix sałat z kurczakiem, serem mozzarella i dodatkami - 1 porcja</u>	<u>Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)</u>
E [kcal]: 2088.7 , B [g]: 123.56 , T [g]: 61.17 , W [g]: 269.5	E [kcal]: 2576.74 , B [g]: 113.09 , T [g]: 88.02 , W [g]: 340.99	E [kcal]: 2357.6 , B [g]: 113.51 , T [g]: 73.88 , W [g]: 321.04

sól [mg] 4280 ;
NKT [%] 13,54 ;
błonnik [g] 16,57 ;
cukier [%] 11,25.

sól [mg] 4590 ;
NKT [%] 10,21 ;
błonnik [g] 24,23 ;
cukier [%] 12,78 .

sól [mg] 4270 ;
NKT [%] 11,85 ;
błonnik [g] 22,29 ;
cukier [%] 12,95 .

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026
DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

04.05.2026	05.05.2026	06.05.2026	07.05.2026	08.05.2026	09.05.2026	10.05.2026
Śniadanie (1 osoba) Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku - 1 porcja Bułka wrocławska Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pieczeń rzymska 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Mandarynka 1szt (70g) Sałata 1/10 szt Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka z szynki 100g Ketchup 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa - 1 porcja Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja Fasolka szparagowa gotowana 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Ryba gotowana w sosie koperkowym/1,4,7/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym/1,3/ 90/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera /7,9/ 100g Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza jęczmienna /1/ 200 g Surówka z marchwi i pietruszki/7/ 100g Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba) Bułka razowa Masło naturalne /7/15g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Papryka żółta	Podwieczorek (1 osoba) Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Kiwi 1szt (80g)	Podwieczorek (1 osoba) Grapefruit Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Podwieczorek (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Chałka Twarożek z borówkami/7/ (100g) - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Jabłko 160 g
Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieloną /7/ 100g Dżem 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica drobiowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Szynkowa 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g x Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pieczeń rzymska 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) szynka drobiowa konserwowa Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Sałatka z ryżem dzikim, pomidorkami i ogórkiem kiszonym/3/ G 100g - 1 porcja	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt Danio pitny truskawka, Jagoda	Kolacja nocna (1 osoba) Sałatka gyros z kurczakiem - 1 porcja	Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
E [kcal]: 2704.24 , B [g]: 128.42 , T [g]: 85.8 , W [g]: 364.58	E [kcal]: 2424 , B [g]: 108.41 , T [g]: 77 , W [g]: 335.71	E [kcal]: 2773.4 , B [g]: 138.24 , T [g]: 70.97 , W [g]: 407.31	E [kcal]: 2304.04 , B [g]: 108.6 , T [g]: 67.7 , W [g]: 328.23	E [kcal]: 2577.28 , B [g]: 145.88 , T [g]: 87.9 , W [g]: 315.28	E [kcal]: 2211.7 , B [g]: 113.72 , T [g]: 76.24 , W [g]: 277.89	E [kcal]: 2098.1 , B [g]: 100.41 , T [g]: 67.89 , W [g]: 284.62

sól [mg] 4220 ;
NKT [%] 12,46 ;
błonnik [g] 21,74 ;
cukier [%] 9,66.

sól [mg] 5120 ;
NKT [%] 10,64 ;
błonnik [g] 23,04 ;
cukier [%] 10,74.

sól [mg] 5040 ;
NKT [%] 9,73 ;
błonnik [g] 27,36 ;
cukier [%] 7,48.

sól [mg] 5720 ;
NKT [%] 12,39 ;
błonnik [g] 23,55 ;
cukier [%] 16,38.

sól [mg] 4560 ;
NKT [%] 10,54 ;
błonnik [g] 27,13 ;
cukier [%] 10,06.

sól [mg] 4500 ;
NKT [%] 10,66 ;
błonnik [g] 17,82 ;
cukier [%] 7,43.

sól [mg] 8010 ;
NKT [%] 10,93 ;
błonnik [g] 23,58 ;
cukier [%] 12,03.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

11.05.2026	12.05.2026	13.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Kalafior gotowany G (100g) - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g - 1 porcja Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 50g - 1 porcja Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Mix sałat z kurczakiem, serem mozzarella i dodatkami - 1 porcja	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2012.7 , B [g]: 108.76 , T [g]: 61.17 , W [g]: 265.3	E [kcal]: 2021.74 , B [g]: 97.7 , T [g]: 60.94 , W [g]: 277.9	E [kcal]: 2196.1 , B [g]: 109.94 , T [g]: 61.61 , W [g]: 310.24

sól [mg] 4180 ;
NKT [%] 14,05 ;
błonnik [g] 16,57 ;
cukier [%] 10,94.

sól [mg] 3870 ;
NKT [%] 11,26 ;
błonnik [g] 11,26 ;
cukier [%] 8,81.

sól [mg] 4270 ;
NKT [%] 12,24 ;
błonnik [g] 12,24 ;
cukier [%] 13,01.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

04.05.2026	05.05.2026	06.05.2026	07.05.2026	08.05.2026	09.05.2026	10.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kasza jagłana gotowana na mleku - 1 porcja Bułka wrocławska Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Mandarynka 1szt (70g) Sałata 1/10 szt Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska dr 100g Ketchup 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa - 1 porcja Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja Fasolka szparagowa gotowana 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot 250 g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Ryba gotowana w sosie koperkowym/1,4,7/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym/1,3/ 90/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera /7,9/ 100g Kompot 250 g	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja Kompot 250 g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza jęczmienna /1/ 200 g Surówka z marchwi i pietruszki/7/ 100g Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleciną /7/ 100g Dżem 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica drobiowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Szynkowa 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g x Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g - 1 porcja Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) szynka drobiowa konserwowa Pomidor 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Sałatka z ryżem dzikim, pomidorkami i ogórkiem kiszonym/3/ G 100g - 1 porcja	Jogurt Danio pitny truskawka, Jagoda	Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
E [kcal]: 2347.74 , B [g]: 120.21 , T [g]: 66.09 , W [g]: 327.63	E [kcal]: 2004 , B [g]: 97.01 , T [g]: 53.7 , W [g]: 292.2	E [kcal]: 2594.6 , B [g]: 120.92 , T [g]: 66.57 , W [g]: 388.95	E [kcal]: 2127.54 , B [g]: 96.1 , T [g]: 66.45 , W [g]: 296.23	E [kcal]: 2377.68 , B [g]: 124.53 , T [g]: 77.8 , W [g]: 306.82	E [kcal]: 1902.8 , B [g]: 104.87 , T [g]: 65.22 , W [g]: 233.84	E [kcal]: 1819.1 , B [g]: 90.47 , T [g]: 53.15 , W [g]: 256.34

sól [mg] 4130 ;
NKT [%] 10,52 ;
błonnik [g] 20,87 ;
cukier [%] 11,03 .

sól [mg] 5390 ;
NKT [%] 10,13 ;
błonnik [g] 20,23 ;
cukier [%] 9,89 .

sól [mg] 5390 ;
NKT [%] 9,97 ;
błonnik [g] 25,75 ;
cukier [%] 6,97 .

sól [mg] 5570 ;
NKT [%] 13,31 ;
błonnik [g] 19,28 ;
cukier [%] 13,19 .

sól [mg] 5340 ;
NKT [%] 12,70 ;
błonnik [g] 22,89 ;
cukier [%] 9,81 .

sól [mg] 3670 ;
NKT [%] 11,43 ;
błonnik [g] 16,36 ;
cukier [%] 6,80 .

sól [mg] 8170 ;
NKT [%] 10,20 ;
błonnik [g] 20,64 ;
cukier [%] 9,63 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

11.05.2026	12.05.2026	13.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynekowa z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Kalaftor gotowany G (100g) - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Połędwiczkę wieprzową w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g - 1 porcja Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 50g - 1 porcja Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynekowa drobiowa 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Mix sałat z kurczakiem, serem mozzarella i dodatkami - 1 porcja	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2012.7 , B [g]: 108.76 , T [g]: 61.17 , W [g]: 265.3	E [kcal]: 2270.74 , B [g]: 110.5 , T [g]: 82.54 , W [g]: 278.89	E [kcal]: 2196.1 , B [g]: 109.94 , T [g]: 61.61 , W [g]: 310.24

sól [mg] 4180 ;
NKT [%] 14,05 ;
błonnik [g] 16,57 ;
cukier [%] 10,94 .

sól [mg] 4320 ;
NKT [%] 11,40 ;
błonnik [g] 17,34 ;
cukier [%] 7,89.

sól [mg] 4270 ;
NKT [%] 12,24 ;
błonnik [g] 20,04 ;
cukier [%] 13,01.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

04.05.2026	05.05.2026	06.05.2026	07.05.2026	08.05.2026	09.05.2026	10.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Platki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g - 1 porcja	Kasza jaglana gotowana na mleku - 1 porcja	Makaron gotowany na mleku - 1 porcja	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g	Platki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka wrocławska	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Szynkowa z indyka 60g	Parówka z szynki 100g
Polędwica sopocka	Jajko/3/ 2szt	Pieczeń rzymska 60g	Szynkowa drobiowa 60g	Twaróg/7/ 100g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Keczap 1szt
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Dżem 1szt	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 100 g
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Mandarynka 1szt (70g)	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Sałata 1/10 szt	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa - 1 porcja	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja	Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g
Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja	Gulasz wołowy w sosie wt/1/ 250 g - 1 porcja	Ryba gotowana w sosie koperkowym/1,4,7/ 250g - 1 porcja	Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym/1,3/ 90/120g - 1 porcja	Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja	Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g
Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Fasolka szparagowa gotowana 100g - 1 porcja	Marchewka z groszkiem gotowana 100g	Ziemniaki gotowane 200g	Surówka z marchwi i selera /7,9/ 100g	Buraczki gotowane 100g	Sałata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja	Surówka z marchwi i pietruszki/7/ 100g
Kompot 250 g	Kompot 250 g	Brokuł gotowany 100g - 1 porcja	Kompot 250 g	Kompot 250 g	Kompot 250 g	Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Kompot 250 g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Twarożek z zieloną /7/ 100g	Polędwica drobiowa 60g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	x	Jajko/3/ 2szt	Pieczeń rzymska 60g
Dżem 1szt	Miód 1szt	Filet z indyka 60g	Szynkowa 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt	Miód 1szt
Sałata 1/10 szt	Pomidor 150g	Miód 1szt	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Jabłko 160 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 50g	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Sałatkę z ryżem dzikim, pomidorkami i ogórkiem kiszonym/3/ G 100g - 1 porcja	Jogurt Danio pitny truskawka, Jagoda	Sałatka gyros z kurczakiem - 1 porcja	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
Masło naturalne/7/ 1szt (10g)						
szynka drobiowa konserwowa						
Pomidor 150g						
E [kcal]: 2347.74 , B [g]: 120.21 , T [g]: 66.09 , W [g]: 327.63	E [kcal]: 2147 , B [g]: 99.11 , T [g]: 68.6 , W [g]: 292.61	E [kcal]: 2629.4 , B [g]: 119.52 , T [g]: 70.57 , W [g]: 390.01	E [kcal]: 2127.54 , B [g]: 96.1 , T [g]: 66.45 , W [g]: 296.23	E [kcal]: 2288.18 , B [g]: 122.83 , T [g]: 77.21 , W [g]: 287.97	E [kcal]: 1934.3 , B [g]: 98.57 , T [g]: 71.32 , W [g]: 233.69	E [kcal]: 1896.1 , B [g]: 84.07 , T [g]: 63.85 , W [g]: 258.12

sól [mg] 4130 ;
NKT [%] 10,52 ;
błonnik [g] 20,87 ;
cukier [%] 11,03 .

sól [mg] 4830 ;
NKT [%] 10,62 ;
błonnik [g] 20,25 ;
cukier [%] 9,28 .

sól [mg] 5030 ;
NKT [%] 10,24 ;
błonnik [g] 25,85 ;
cukier [%] 6,89.

sól [mg] 5570 ;
NKT [%] 13,31 ;
błonnik [g] 19,28 ;
cukier [%] 13,19 .

sól [mg] 4560 ;
NKT [%] 11,44 ;
błonnik [g] 24,35 ;
cukier [%] 10,45 .

sól [mg] 4030 ;
NKT [%] 11,64 ;
błonnik [g] 16,33 ;
cukier [%] 6,65 .

sól [mg] 7970 ;
NKT [%] 11,27 ;
błonnik [g] 20,74 ;
cukier [%] 9,24.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

04.05.2026	05.05.2026	06.05.2026	07.05.2026	08.05.2026	09.05.2026	10.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pieczeń rzymska 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty /7/60g Polędwica drobiowa 60g Mandarynka 1szt (70g) Sałata 1/10 szt Herbata czarna 250g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka z szynki 100g Musztarda/10/ 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa - 1 porcja <u>Sos myśliwski/9/ 250g - 1 porcja</u> Makaron razowy /1,3/ 200 g Kiwi 1szt (80g) Kompot 250 g	Zupa fasolowa/1,7,9/ 350g <u>Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja</u> Kasza gryczana - 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g	Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot 250 g	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Gołąbek - 1szt - 1 porcja Sos pomidorowy /1/ 120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera /7,9/ 100g Kompot 250 g	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Kurczak pieczony - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej i marchewki 100g Kompot 250 g	Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Sałata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja</u> Kompot 250 g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza jęczmienna /1/ 200 g Surówka z marchwi i pietruszki/7/ 100g Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Bułka razowa Masło naturalne /7/15g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt Papryka żółta	Serek grani/7/ 1szt (150g) Mandarynka 1szt (70g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Kiwi 1szt (80g)	Grapefruit Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) <u>Granola orzechowa/1,8/ 40g - 1 porcja</u>	Bułka razowa <u>Twarożek z borówkami/7,8/ (100g) - 1 porcja</u>	Serek grani/7/ 1szt (150g) Jabłko 160 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Dżem 1szt Żywiecka 60g Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g Papryka 100 - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Ser topiony/7/ 50g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 80 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g x Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pieczeń rzymska 60g Ser żółty/7/(40g) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) szynka drobiowa konserwowa Ogórek świeży 100 g	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	<u>Sałatka z ryżem dzikim, pomidorami i ogórkami kiszonym/3/ G 100g - 1 porcja</u>	Skyr pitny naturalny, jogurt typu islandzkiego	<u>Sałatka gyros z kurczakiem - 1 porcja</u>	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
E [kcal]: 2539.26 , B [g]: 116.21 , T [g]: 120.55 , W [g]: 262.2	E [kcal]: 2261.8 , B [g]: 122.01 , T [g]: 84.31 , W [g]: 274.01	E [kcal]: 2735.08 , B [g]: 137.47 , T [g]: 98.24 , W [g]: 342.22	E [kcal]: 2333.76 , B [g]: 122.9 , T [g]: 87.37 , W [g]: 286.75	E [kcal]: 2756.58 , B [g]: 182.74 , T [g]: 117.06 , W [g]: 262.14	E [kcal]: 2061.5 , B [g]: 110.85 , T [g]: 75.74 , W [g]: 248.71	E [kcal]: 2109.1 , B [g]: 107.55 , T [g]: 79.9 , W [g]: 259.66

sól [mg] 5990 ;
NKT [%] 16,83 ;
błonnik [g] 32,29 ;
cukier [%] 9,86.

sól [mg] 5910 ;
NKT [%] 11,17 ;
błonnik [g] 39,15 ;
cukier [%] 9,44 .

sól [mg] 5920 ;
NKT [%] 11,14 ;
błonnik [g] 36,31 ;
cukier [%] 6,11.

sól [mg] 5900 ;
NKT [%] 12,65 ;
błonnik [g] 42,24 ;
cukier [%] 14,16 .

sól [mg] 6460 ;
NKT [%] 11,57 ;
błonnik [g] 38,46 ;
cukier [%] 6,53.

sól [mg] 4670 ;
NKT [%] 12,05 ;
błonnik [g] 27,47 ;
cukier [%] 6,04.

sól [mg] 8870 ;
NKT [%] 13,38 ;
błonnik [g] 35,30 ;
cukier [%] 12,03.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

11.05.2026	12.05.2026	13.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty /7/60g Polędwica drobiowa 60g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g	Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Szynkowa drobiowa 60g Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g <u>Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot 250 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g <u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej i marchewki 100g Kompot 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Bułka razowa Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt Sałata rzymska (1/10szt)	Skyr naturalny/7/1szt. 150g Mandarynka 1szt (70g)	Borówka, świeża Orzechy włoskie
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 50g - 1 porcja</u> <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ogórek świeży 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	<u>Mix sałat z kurczakiem, serem mozzarella i dodatkami - 1 porcja</u>	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2112.2 , B [g]: 128.75 , T [g]: 75.41 , W [g]: 241.22	E [kcal]: 2054.48 , B [g]: 118.98 , T [g]: 79.67 , W [g]: 230.77	E [kcal]: 2015.4 , B [g]: 83.87 , T [g]: 79.74 , W [g]: 260.22

sól [mg] 6340;
NKT [%] 15,48;
błonnik [g] 27,50 ;
cukier [%] 7,37.

sól [mg] 4820 ;
NKT [%] 9,12 ;
błonnik [g] 31,73 ;
cukier [%] 9,28 .

sól [mg] 5070 ;
NKT [%] 12,96 ;
błonnik [g] 33,62 ;
cukier [%] 13,44 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026

DIETA PODSTAWOWA

11.05.2026	12.05.2026	13.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
<u>Ryż gotowany na mleku - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty /7/60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<u>Makaron gotowany na mleku - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szyngowa z indyka 50g Miód 1szt Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g	<u>Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g <u>Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej 100g Kompot 250 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g <u>Południczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej i marchewki 100g Kompot 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 50g - 1 porcja</u> <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ogórek świeży 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	<u>Mix sałat z kurczakiem, serem mozzarella i dodatkami - 1 porcja</u>	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2009.1 , B [g]: 104.6 , T [g]: 69.77 , W [g]: 251.96	E [kcal]: 2316.58 , B [g]: 108.62 , T [g]: 95.05 , W [g]: 270.98	E [kcal]: 2090.8 , B [g]: 79.41 , T [g]: 72.02 , W [g]: 297.62

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 15,81 ;
błonnik [g] 25,92 ;
cukier [%] 10,50 .

sól [mg] 4550 ;
NKT [%] 11,50 ;
błonnik [g] 29,68 ;
cukier [%] 7,74.

sól [mg] 4230 ;
NKT [%] 13,26 ;
błonnik [g] 30,96 ;
cukier [%] 14,34 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 04.05.2026 - 13.05.2026

DIETA PODSTAWOWA

04.05.2026	05.05.2026	06.05.2026	07.05.2026	08.05.2026	09.05.2026	10.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
<u>Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<u>Kasza jaglana gotowana na mleku - 1 porcja</u> Bułka wrocławska Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g	<u>Makaron gotowany na mleku - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pieczeń rzymska 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	<u>Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty /7/60g Dżem 1szt Mandarynka 1szt (70g) Sałata 1/10 szt Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 50g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka z szynki 100g Musztarda/10/ 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa kalafiorowa - 1 porcja</u> <u>Sos myśliwski/9/ 250g - 1 porcja</u> <u>Makaron razowy /1,3/ 200g - 1 porcja</u> Kiwi 1szt (80g) Kompot 250 g	<u>Gulasz wołowy w sosie wi/1/ 250 g - 1 porcja</u> Kasza gryczana - 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i marchewki/10/ 100g Kompot 250 g	<u>Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot 250 g	<u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Gołabek - 1szt - 1 porcja</u> Sos pomidorowy /1/ 120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera /7,9/ 100g Kompot 250 g	<u>Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Kurczak pieczony - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Sałata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja</u> Kompot 250 g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza jęczmienna /1/ 200 g Surówka z marchwi i pietruszki/7/ 100g Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Dżem 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g Papryka 100 - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 50g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 80 g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 50g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Pieczeń rzymska 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Masło naturalne/7/ 1szt (10g) szynka drobiowa konserwowa Ogórek świeży 100 g	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	<u>Sałatka z ryżem dzikim, pomidorkami i ogórkiem kiszonym/3/ G 100g - 1 porcja</u>	<u>Kolacja nocna (1 osoba)</u> Jogurt Danio pitny truskawka, Jagoda	<u>Sałatka gyros z kurczakiem - 1 porcja</u>	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
E [kcal]: 2359.26 , B [g]: 106.9 , T [g]: 82.81 , W [g]: 314.13	E [kcal]: 2407.3 , B [g]: 116.29 , T [g]: 86.57 , W [g]: 305.81	E [kcal]: 2711.98 , B [g]: 111.6 , T [g]: 90.86 , W [g]: 377.22	E [kcal]: 2345.86 , B [g]: 104.6 , T [g]: 92.32 , W [g]: 293.15	E [kcal]: 2590.38 , B [g]: 145.41 , T [g]: 109.56 , W [g]: 272.53	E [kcal]: 1868.1 , B [g]: 97.1 , T [g]: 72.32 , W [g]: 221.21	E [kcal]: 1843 , B [g]: 82.56 , T [g]: 64.96 , W [g]: 249.32

NUVERO

sól [mg] 5490 ;
NKT [%] 11,67 ;
błonnik [g] 37,71 ;
cukier [%] 12,37 .

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 10,26 ;
błonnik [g] 32,22 ;
cukier [%] 8,32 .

sól [mg] 5220 ;
NKT [%] 9,95 ;
błonnik [g] 33,30 ;
cukier [%] 6,48 .

sól [mg] 5940 ;
NKT [%] 13,43 ;
błonnik [g] 36,36 ;
cukier [%] 13,68 .

sól [mg] 5850 ;
NKT [%] 13,04 ;
błonnik [g] 34,74 ;
cukier [%] 9,23 .

sól [mg] 4680 ;
NKT [%] 13,23 ;
błonnik [g] 25,11 ;
cukier [%] 6,77 .

sól [mg] 8190 ;
NKT [%] 11,61 ;
błonnik [g] 30,51 ;
cukier [%] 9,83 .