

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026

DIETA WEGETARIAŃSKA

03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026	07.06.2026	08.06.2026	09.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	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 Paszтет sojowy/6/(1szt) <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) <u>Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Kasza gryczana z fasolą białą i warzywami G (250g) - 1 porcja</u> Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 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 koperkowa /1,7,9/ 350g Obiad (1 osoba) <u>Sos myśliwski z ciociorką/9/ S,D 250g - 1 porcja</u> Makaron razowy /1,3/ 200g Jabłko 160 g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Pasta hummus 1szt (115 g) <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt Dżem 1szt - 2 porcje Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g - 1 porcja <u>Kotlety sojowe w sosie pietruszkowym/1,7/ G 80g/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana- 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Sałata 1/10 szt Kiwi 1szt (80g) Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	<u>Platki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa grochowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Gulasz z warzywami i ciociorką/1/ D 250g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u> Mix sałat w stylu włoskim Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Plastry roślinne z pistacjami Pomidor 150g	<u>Kasza jaglana gotowana na mleku - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Kapuśniak z kiszanej kapusty/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2290 , B [g]: 73.4 , T [g]: 101.83 , W [g]: 284.43	E [kcal]: 2263.36 , B [g]: 94.61 , T [g]: 81.61 , W [g]: 305.92	E [kcal]: 2636.1 , B [g]: 92.51 , T [g]: 101.35 , W [g]: 356.33	E [kcal]: 2497.38 , B [g]: 117.42 , T [g]: 93.41 , W [g]: 303.71	E [kcal]: 2361.74 , B [g]: 84.84 , T [g]: 114.61 , W [g]: 262.71	E [kcal]: 2575.02 , B [g]: 106.32 , T [g]: 84.79 , W [g]: 372.08	E [kcal]: 2133.96 , B [g]: 95.72 , T [g]: 74.07 , W [g]: 288.3

sól [mg] 9040 ;
NKT [%] 11,98 ;
błonnik [g] 33,14 ;
cukier [%] 8,66.

sól [mg] 5990;
NKT [%] 12,15;
błonnik [g] 41,99;
cukier [%] 8,33.

sól [mg] 4510;
NKT [%] 12,28;
błonnik [g] 45,26;
cukier [%] 9,45.

sól [mg] 4570;
NKT [%] 12,59 ;
błonnik [g] 47,26 ;
cukier [%] 11,34.

sól [mg] 5980 ;
NKT [%] 9,00 ;
błonnik [g] 28,48 ;
cukier [%] 6,94 .

sól [mg] 5890;
NKT [%] 12,76;
błonnik [g] 51,26 ;
cukier [%] 10,03.

sól [mg] 5320;
NKT [%] 15,87 ;
błonnik [g] 30,23 ;
cukier [%] 10,97 .

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA

10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350 g - 1 porcja	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja	Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Pasztet sojowy/6/(1szt)	Pasta hummus 1szt (115g)	Jajko/3/ 2szt
Ogórek świeży 100 g	Pomidor 150g	Majonez/3/ 1szt
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Pomidor 150g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa koperkowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja
Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym/1,6,7/ G,D 80g/120g - 1 porcja	Kotlet ryżowy z żółtym serem/1,3,7/ S 90g - 1 porcja	Poledwiczki wieprzowe w sosie chrzanowym/1,7/ G,D,S 70/120g - 1 porcja
Kasza bulgur gotowana/1/ 200g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja	Sos pomidorowy /1/ 120g	Salatka z buraków - 1 porcja
Kompot 250 g	Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g	Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Ser żółty/7/ 60g	Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g
Pomidor 150g	Miód 1szt	Ogórek kiszony 100 g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Papryka czerwona 100g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Mix salat z mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Plastry roślinne z zielonym pieprzem	
	Salata 1/10 szt	
E [kcal]: 2555.46 , B [g]: 122.36 , T [g]: 107.17 , W [g]: 280.46	E [kcal]: 2951.47 , B [g]: 98.38 , T [g]: 131.37 , W [g]: 358.97	E [kcal]: 2226.1 , B [g]: 109.94 , T [g]: 87.24 , W [g]: 264.61

sól [mg] 4530 ;
NKT [%] 11,54 ;
błonnik [g] 51,17 ;
cukier [%] 9,14.

sól [mg] 9150;
NKT [%] 14,77 ;
błonnik [g] 40,27 ;
cukier [%] 6,58 .

sól [mg] 6140 ;
NKT [%] 12,69 ;
błonnik [g] 30,19 ;
cukier [%] 10,10 .

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026
DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350 g - 1 porcja	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja	Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Schab kruchy 60g - 1 porcja	Polędwica dr 60g	Jajko/3/ 2szt
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Majonez/3/ 1szt
Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Pomidor 150g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa koperkowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja
Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja	Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym/1,3/ 90/120g - 1 porcja	Polędwiczki wieprzowe w sosie pietruszkowym/1,7/ G,D 70/120g: - 1 porcja
Kompot 250 g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g	Sałatka z buraków - 1 porcja
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot 250 g	Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Koktajl z maślanki i malin bez cukru/7/(200g) - 1 porcja	Bułka z sezamem i siemieniem lnianym	Sałatka z makaronem orzo i warzywami/1,3,7/ 100g - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Pasta jajeczna z serem feta, szczypiorem i majonezem/3,7/ 100g - 1 porcja	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Schab kruchy 60g - 1 porcja
Pomidor 150g	Twaróg/7/ 100g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Miód 1szt	Ogórek kiszony 100 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)
	Kolacja nocna (1 osoba)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
	Bułka paryska/1/ 50g	
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Szynkowa drobiowa 60g	
	Sałata 1/10 szt	
E [kcal]: 2247.66 , B [g]: 126.76 , T [g]: 85.41 , W [g]: 254.4	E [kcal]: 2737.95 , B [g]: 128.81 , T [g]: 88.18 , W [g]: 366.13	E [kcal]: 2604.34 , B [g]: 127.61 , T [g]: 100.59 , W [g]: 307.44

sól [mg] 3290 ;
NKT [%] 12,22 ;
błonnik [g] 22,25 ;
cukier [%] 9,62.

sól [mg] 7510 ;
NKT [%] 12,88 ;
błonnik [g] 24,01 ;
cukier [%] 7,40 .

sól [mg] 5740 ;
NKT [%] 10,63 ;
błonnik [g] 22,16 ;
cukier [%] 8,06.

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026	07.06.2026	08.06.2026	09.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na mleku - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g - 1 porcja	Kasza jaglana gotowana na mleku - 1 porcja
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Masło naturalne /7/15g	Schab faszerowany 60g	Jajko/3/ 2szt	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Pieczeń rzymska 60g	Dżem 1szt	Twaróg/7/ 100g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt	Szynkowa 60g	Twaróg/7/ 100g
Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Pomidor 150g	Dżem 1szt	Ogórek kiszony 100 g	Pomidor 150g	Miód 1szt	Dżem 1szt
Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Pomidor 150g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	<u>Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	<u>Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u>	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	<u>Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja</u>	<u>Filet drobiowy w sosie koperkowym/1,7/ D (70/120g) - 1 porcja</u>	<u>Ziemniaki gotowane 200g</u>	<u>Gulasz wieprzowy w sosie własnym/1/ 250 g - 1 porcja</u>	Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja
Ziemniaki gotowane 200g	Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Salata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Brokuł gotowany 100g	Kompot 250 g	Fasolka szparagowa z marchewką gotowana 100g	Jarzyńska gotowana/7/ 100g	Kompot 250 g	Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g	Mieszanka królewska 100g
Kompot 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot 250 g	Kompot 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot 250 g	Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Borówka, świeża	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	<u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja</u>	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja	Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja	Bułka z sezamem i siemieniem lnianym	Bułka grahamka	Kolacja (1 osoba)	Salatka grecka/7/(250g)	kluski leniwe z masłem i cynamonem/1,3,7/ G (200g) - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	<u>Pasta jajeczna z serem feta, szczypiorem i majonezem/3,7/ 100g - 1 porcja</u>	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Makaron razowy z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u>	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kiełbasa śląska 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Bułka paryska/1/ 100g	Jajko/3/ 2szt	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Kecup 1szt	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja	Szynkowa z indyka 60g
Masło naturalne /7/15g	Majonez/3/ 1szt	Polędwica dr 60g	Masło naturalne /7/15g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Mix sałat w stylu włoskim	Miód 1szt
Polędwica sopocka 60g	Pomidor 150g	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Schab kruchy 60g - 1 porcja	Herbata czarna 250g	Jabłko 160 g	Pomidor 150g
Miód 1szt	Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Miód 1szt	Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Salata 1/10 szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Herbata czarna 250g	Kiwi 1szt (80g)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)		Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata czarna 250g		Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
Sok pomidorowy 1szt (300ml)		Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)		Polędwica sopocka 60g	
		Bułka paryska/1/ 50g	Kefir/7/(1szt)		Pomidor 150g	
		Salatka rybna/1,4/ łośoś atlantycki				
E [kcal]: 2510.3 , B [g]: 120.45 , T [g]: 82.12 , W [g]: 334.49	E [kcal]: 2072.16 , B [g]: 97.23 , T [g]: 78.68 , W [g]: 255.07	E [kcal]: 2699.3 , B [g]: 133.52 , T [g]: 91.91 , W [g]: 341.5	E [kcal]: 2379.08 , B [g]: 135.02 , T [g]: 74.38 , W [g]: 305.66	E [kcal]: 2082.26 , B [g]: 112.1 , T [g]: 82.03 , W [g]: 233.7	E [kcal]: 2611.2 , B [g]: 126.67 , T [g]: 86.95 , W [g]: 344.86	E [kcal]: 2615.9 , B [g]: 145.76 , T [g]: 62.82 , W [g]: 378.82

sól [mg] 6170 ;
NKT [%] 12,20 ;
błonnik [g] 25,87 ;
cukier [%] 8,20.

sól [mg] 4230;
NKT [%] 11,19 ;
błonnik [g] 21,03 ;
cukier [%] 9,38.

sól [mg] 5460;
NKT [%] 11,36 ;
błonnik [g] 20,24 ;
cukier [%] 7,50.

sól [mg] 3810;
NKT [%] 11,09 ;
błonnik [g] 24,82 ;
cukier [%] 6,94.

sól [mg] 7180;
NKT [%] 12,73 ;
błonnik [g] 18,27 ;
cukier [%] 8,19.

sól [mg] 5380;
NKT [%] 10,72 ;
błonnik [g] 22,29 ;
cukier [%] 9,16.

sól [mg] 4660 ;
NKT [%] 10,49;
błonnik [g] 21,91 ;
cukier [%] 9,70.

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350 g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Herbata czarna 250g Pomidor 150g	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynekowa drobiowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kompot 250 g Fasolka szparagowa gotowana 100g Ziemniaki gotowane 200g	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym/1,3/ 90/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g	Zupa koperkowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Polędwiczki wieprzowe w sosie pietruszkowym/1,7/ G,D 70/120g: - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków - 1 porcja Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynekowa drobiowa 60g Sałata 1/10 szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
E [kcal]: 2121.56 , B [g]: 118.85 , T [g]: 82.2 , W [g]: 236	E [kcal]: 2363.85 , B [g]: 110.69 , T [g]: 70.7 , W [g]: 330.99	E [kcal]: 2196.44 , B [g]: 108.55 , T [g]: 74.8 , W [g]: 281.33

sól [mg] 3110 ;
NKT [%] 12,18;
błonnik [g] 18,03 ;
cukier [%] 7,92.

sól [mg] 6320;
NKT [%] 13,39 ;
błonnik [g] 21,66 ;
cukier [%] 8,10.

sól [mg] 5190;
NKT [%] 10,53 ;
błonnik [g] 19,67 ;
cukier [%] 9,33.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026	07.06.2026	08.06.2026	09.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Herbata czarna 250g Pomidor 150g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa z marchewką gotowana 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Szynkowa z indyka 60g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g - 1 porcja Filet drobiowy w sosie koperkowym/1,7/ D (70/120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Miód 1szt Sałata 1/10 szt Kiwi 1szt (80g) Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska dr 100g Kecup 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Herbata czarna 250g Pomidor 150g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy w sosie własnym/1/ 250 g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Mix sałat w stylu włoskim Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica sopocka 60g Pomidor 150g	Kasza jaglana gotowana na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2106.7 , B [g]: 105.15 , T [g]: 67.64 , W [g]: 279.49	E [kcal]: 1772.96 , B [g]: 91.43 , T [g]: 52.21 , W [g]: 243.64	E [kcal]: 2195 , B [g]: 119.16 , T [g]: 61.03 , W [g]: 301.68	E [kcal]: 1940.48 , B [g]: 111.45 , T [g]: 58.88 , W [g]: 251.29	E [kcal]: 1755.96 , B [g]: 99.7 , T [g]: 53.15 , W [g]: 229.25	E [kcal]: 2348.2 , B [g]: 119.17 , T [g]: 63.15 , W [g]: 336.86	E [kcal]: 2043.3 , B [g]: 105.71 , T [g]: 50.52 , W [g]: 301.84

sól [mg] 6240 ;
NKT [%] 13,05 ;
błonnik [g] 19,40 ;
cukier [%] 9,18.

sól [mg] 4970;
NKT [%] 10,94;
błonnik [g] 18,55;
cukier [%] 9,81.

sól [mg] 5480;
NKT [%] 12,54;
błonnik [g] 17,89;
cukier [%] 8,87.

sól [mg] 2760;
NKT [%] 9,77;
błonnik [g] 19,27 ;
cukier [%] 7,45.

sól [mg] 7950;
NKT [%] 12,07;
błonnik [g] 18,31 ;
cukier [%] 8,94.

sól [mg] 5380;
NKT [%] 11,92;
błonnik [g] 22,29 ;
cukier [%] 10,19.

sól [mg] 4430;
NKT [%] 10,93;
błonnik [g] 18,71 ;
cukier [%] 11,39.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350 g - 1 porcja	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja	Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Schab kruchy 60g - 1 porcja	Polędwica dr 60g	Jajko/3/ 2szt
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Majonez/3/ 1szt
Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Pomidor 150g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa koperkowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja
Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja	Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym/1,3/ 90/120g - 1 porcja	Polędwiczki wieprzowe w sosie pietruszkowym/1,7/ G,D 70/120g: - 1 porcja
Kompot 250 g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g	Salatka z buraków - 1 porcja
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot 250 g	Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Twaróg/7/ 100g	Schab kruchy 60g - 1 porcja
Pomidor 150g	Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 100 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
	Bułka paryska/1/ 50g	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Szynkowa drobiowa 60g	
	Salata 1/10 szt	
E [kcal]: 2121.56 , B [g]: 118.85 , T [g]: 82.2 , W [g]: 236	E [kcal]: 2375.85 , B [g]: 111.55 , T [g]: 71.1 , W [g]: 332.19	E [kcal]: 2331.54 , B [g]: 111.6 , T [g]: 93.4 , W [g]: 270.32

sól [mg] 5760 ;
NKT [%] 10,00 ;
błonnik [g] 19,59 ;
cukier [%] 9,65 .

sól [mg] 4870 ;
NKT [%] 11,26 ;
błonnik [g] 19,00 ;
cukier [%] 6,73.

sól [mg] 3540 ;
NKT [%] 11,28 ;
błonnik [g] 22,37 ;
cukier [%] 10,44.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026	07.06.2026	08.06.2026	09.06.2026
Śniadanie (1 osoba) Ryż 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 Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Herbata czarna 250g Pomidor 150g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa z marchewką gotowana 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ łośoś atlantycki	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g - 1 porcja Filet drobiowy w sosie koperkowym/1,7/ D (70/120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Miód 1szt Sałata 1/10 szt Kiwi 1szt (80g) Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska 100g Kecup 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Herbata czarna 250g Pomidor 150g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy w sosie własnym/1/ 250 g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Mix sałat w stylu włoskim Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica sopocka 60g Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2146.3 , B [g]: 101.55 , T [g]: 72.82 , W [g]: 281.39	E [kcal]: 1922.16 , B [g]: 92.73 , T [g]: 68.21 , W [g]: 243.83	E [kcal]: 2337.2 , B [g]: 116.26 , T [g]: 74.83 , W [g]: 307.56	E [kcal]: 1940.48 , B [g]: 111.45 , T [g]: 58.88 , W [g]: 251.29	E [kcal]: 1973.26 , B [g]: 100.3 , T [g]: 77.03 , W [g]: 229.6	E [kcal]: 2348.2 , B [g]: 119.17 , T [g]: 63.15 , W [g]: 336.86	E [kcal]: 2043.3 , B [g]: 105.71 , T [g]: 50.52 , W [g]: 301.84

sól [mg] 6110 ;
NKT [%] 13,53 ;
błonnik [g] 19,50 ;
cukier [%] 9,02 .

sól [mg] 4230;
NKT [%] 11,55 ;
błonnik [g] 18,57 ;
cukier [%] 9,09.

sól [mg] 4290;
NKT [%] 11,65 ;
błonnik [g] 17,89 ;
cukier [%] 8,32.

sól [mg] 2760;
NKT [%] 9,77 ;
błonnik [g] 19,27 ;
cukier [%] 7,45.

sól [mg] 7170
NKT [%] 12,45 ;
błonnik [g] 18,27 ;
cukier [%] 7,91 .

sól [mg] 5380;
NKT [%] 11,92 ;
błonnik [g] 22,29 ;
cukier [%] 10,19.

sól [mg] 4430;
NKT [%] 10,93 ;
błonnik [g] 18,71 ;
cukier [%] 11,39 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
<u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u>	Polędwica dr 60g	Jajko/3/ 2szt
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Majonez/3/ 1szt
Ogórek świeży 100 g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Zupa koperkowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja</u>
Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja	Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g - 1 porcja	Polędwiczki wieprzowe w sosie chrzanowym/1,7/ G,D,S 70/120g - 1 porcja
<u>Kasza bulgur gotowana/1/ 200g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
<u>Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja</u>	Sos pomidorowy /1/ 120g	<u>Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g - 1 porcja</u>
Kompot 250 g	Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g	Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Kompot 250 g	Podwieczorek (1 osoba)
Koktajl z maślanki i malin bez cukru/7/(200g) - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba)	<u>Salatka z kaszy orkiszowej z warzywami, serem typu feta/1,7/ 100g - 1 porcja</u>
Kolacja (1 osoba)	Bułka razowa	Kolacja (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g	<u>Pasta jajeczna z serem feta, szczypiorem i majonezem/3,7/ 100g - 1 porcja</u>	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g
Pomidor 150g	Masło naturalne /7/15g	Ogórek kiszony 100 g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Ser żółty/7/ 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Szynkowa drobiowa 60g	Kolacja nocna (1 osoba)
<u>Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja</u>	Papryka czerwona 100g	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
	Kawa mleczna /7/ 250 g	
	Kolacja nocna (1 osoba)	
	Chleb razowy/1/ 50g	
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Szynkowa drobiowa 60g	
	Salata 1/10 szt	
E [kcal]: 2131.16 , B [g]: 127.04 , T [g]: 82.77 , W [g]: 239.16	E [kcal]: 2527.97 , B [g]: 123.59 , T [g]: 105.84 , W [g]: 287.79	E [kcal]: 2268.56 , B [g]: 114.12 , T [g]: 89.08 , W [g]: 271.89

sól [mg] 3110 ;
 NKT [%] 12,18 ;
 błonnik [g] 18,03 ;
 cukier [%] 7,92 .

sól [mg] 6350 ;
 NKT [%] 13,41 ;
 błonnik [g] 21,66 ;
 cukier [%] 8,19.

sól [mg] 4640 ;
 NKT [%] 11,00 ;
 błonnik [g] 19,68 ;
 cukier [%] 8,79.

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026	07.06.2026	08.06.2026	09.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 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	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Ser topiony/7/ 50g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) <u>Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Kasza gryczana - 200 g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot 250 g Podwieczorek (1 osoba) Borówka, świeża <u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Krakowska 60g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Sos myśliwski/9/ 250g - 1 porcja Makaron razowy /1,3/ 200g Jabłko 160 g Kompot 250 g Podwieczorek (1 osoba) Pasta jajeczna z serem feta, szczypiorem i majonezem/3,7/ 100g - 1 porcja Bułka razowa Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki Chleb razowy/1/ 50g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g - 1 porcja Filet drobiowy w sosie koperkowym/1,7/ D (70/120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana- 100g Kompot 250 g Podwieczorek (1 osoba) Bułka razowa Twarożek z koperkiem /7/ 100g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica z warzywami 60g Miód 1szt Sałata 1/10 szt Kiwi 1szt (80g) Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną 1/8 szt - 1 porcja Kompot 250 g Podwieczorek (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Mandarynka 1szt (70g) Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa grochowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Gulasz wieprzowy w sosie własnym/1/ 250 g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sałatka grecka/7/(250g) Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Mix sałat w stylu włoskim Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica sopocka 60g Pomidor 150g	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Ser żółty/7/ 60g Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Kapuśniak z kiszonej kapusty/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sałatka tabbouleh z kaszą orkiszową/1/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Ser topiony/7/ 50g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2208.89 , B [g]: 115.85 , T [g]: 81.87 , W [g]: 271.86	E [kcal]: 2193.36 , B [g]: 104.32 , T [g]: 93.98 , W [g]: 250.57	E [kcal]: 2895.7 , B [g]: 136.16 , T [g]: 125.27 , W [g]: 321.17	E [kcal]: 2279.58 , B [g]: 127.72 , T [g]: 80.08 , W [g]: 277.66	E [kcal]: 2004.16 , B [g]: 102.81 , T [g]: 80.89 , W [g]: 233.1	E [kcal]: 2624.76 , B [g]: 139 , T [g]: 101.91 , W [g]: 314.46	E [kcal]: 2205.2 , B [g]: 114.59 , T [g]: 83.85 , W [g]: 269.05

sól [mg] 6560 ;
NKT [%] 12,74 ;
błonnik [g] 36,58 ;
cukier [%] 7,94.

sól [mg] 5430;
NKT [%] 13,66 ;
błonnik [g] 34,07 ;
cukier [%] 8,14.

sól [mg] 8180;
NKT [%] 13,01 ;
błonnik [g] 39,71 ;
cukier [%] 6,83 .

sól [mg] 5460;
NKT [%] 13,03;
błonnik [g] 32,33 ;
cukier [%] 6,75.

sól [mg] 7500 ;
NKT [%] 12,91 ;
błonnik [g] 31,35 ;
cukier [%] 10,61 .

sól [mg] 5740 ;
NKT [%] 11,55 ;
błonnik [g] 44,10 ;
cukier [%] 7,46 .

sól [mg] 7420 ;
NKT [%] 15,88 ;
błonnik [g] 37,04 ;
cukier [%] 9,50 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026

DIETA PODSTAWOWA

10.06.2026	11.06.2026	12.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350 g - 1 porcja	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja	Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Schab kruchy 60g - 1 porcja	Polędwica dr 60g	Jajko/3/ 2szt
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Majonez/3/ 1szt
Ogórek świeży 100 g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa koperkowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja
Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja	Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g - 1 porcja	Polędwiczki wieprzowe w sosie chrzanowym/1,7/ G,D,S 70/120g - 1 porcja
Kasza bulgur gotowana/1/ 200g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja	Sos pomidorowy /1/ 120g	Salatka z buraków - 1 porcja
Kompot 250 g	Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g	Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Kompot 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g
Pomidor 150g	Masło naturalne /7/15g	Ogórek kiszony 100 g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Ser żółty/7/ 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Miód 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)
Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Papryka czerwona 100g	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
	Kawa mleczna /7/ 250 g	
	Kolacja nocna (1 osoba)	
	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Szynkowa drobiowa 60g	
	Salata 1/10 szt	
E [kcal]: 2169.96 , B [g]: 121.22 , T [g]: 88.66 , W [g]: 237.58	E [kcal]: 2426.77 , B [g]: 105.18 , T [g]: 92.78 , W [g]: 308.35	E [kcal]: 2226.1 , B [g]: 109.94 , T [g]: 87.24 , W [g]: 264.61

sól [mg] 3690 ;
NKT [%] 12,91 ;
błonnik [g] 31,77 ;
cukier [%] 7,32.

sól [mg] 7470;
NKT [%] 15,49 ;
błonnik [g] 33,03 ;
cukier [%] 7,87.

sól [mg] 6120 ;
NKT [%] 12,70 ;
błonnik [g] 30,15 ;
cukier [%] 10,09.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.06.2026 - 12.06.2026

DIETA PODSTAWOWA

03.06.2026	04.06.2026	05.06.2026	06.06.2026	07.06.2026	08.06.2026	09.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na mleku - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/100g Masło naturalne /7/15g Pieczeń rzymska 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Kasza gryczana - 200 g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 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 koperkowa /1,7,9/ 350g Sos myśliwski/9/ 250g - 1 porcja Makaron razowy /1,3/ 200g Jabłko 160 g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	Chleb pszenno-żytni/1/100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g - 1 porcja Filet drobiowy w sosie koperkowym/1,7/ D (70/120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana- 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Polędwica z warzywami 60g Miód 1szt Sałata 1/10 szt Kiwi 1szt (80g) Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 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 Kiełbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 100 g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa grochowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Gulasz wieprzowy w sosie własnym/1/ 250 g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Mix sałat w stylu włoskim Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica sopocka 60g Pomidor 150g	Kasza jaglana gotowana na mleku - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Kapuśniak z kiszanej kapusty/1,9/ 350g - 1 porcja Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2075.4 , B [g]: 97.17 , T [g]: 77.22 , W [g]: 263.39	E [kcal]: 1942.66 , B [g]: 95.43 , T [g]: 69.94 , W [g]: 247.93	E [kcal]: 2634.5 , B [g]: 110.41 , T [g]: 102.07 , W [g]: 334.73	E [kcal]: 1902.98 , B [g]: 107.55 , T [g]: 62.48 , W [g]: 242.99	E [kcal]: 1923.66 , B [g]: 98.69 , T [g]: 78.35 , W [g]: 221.2	E [kcal]: 2504.76 , B [g]: 131.1 , T [g]: 76.28 , W [g]: 345.86	E [kcal]: 2035.76 , B [g]: 99.22 , T [g]: 61.77 , W [g]: 287.82

sól [mg] 6390 ;
NKT [%] 14,05 ;
błonnik [g] 28,17 ;
cukier [%] 9,19.

sól [mg] 4500;
NKT [%] 11,51;
błonnik [g] 29,79 ;
cukier [%] 9,21.

sól [mg] 6570;
NKT [%] 13,16;
błonnik [g] 38,88 ;
cukier [%] 9,46.

sól [mg] 5400;
NKT [%] 11,83;
błonnik [g] 30,33 ;
cukier [%] 7,68.

sól [mg] 7380 ;
NKT [%] 12,80;
błonnik [g] 28,26 ;
cukier [%] 8,52.

sól [mg] 6120 ;
NKT [%] 11,77;
błonnik [g] 42,84 ;
cukier [%] 9,73.

sól [mg] 5490;
NKT [%] 13,57;
błonnik [g] 30,24 ;
cukier [%] 11,41.