

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA

| 13.06.2026 | 14.06.2026 | 15.06.2026 | 16.06.2026 | 17.06.2026 | 18.06.2026 | 19.06.2026 |
|--|--|--|---|---|--|---|
| Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) |
| Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g | Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g | Ryż gotowany na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g | Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Plastry roślinne z zielonym pieprzem Dżem 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g | <u>Kasza manna na mleku - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g | Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Ogórek świeży 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) |
| Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g Pulpet z soczewicy w sosie pomidorowym/1,3/ G (80g/120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Zupa z soczewicy/1,9/ 350g <u>Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym/1,6,7/ G,D 80g/120g - 1 porcja</u> Kasza gryczana - 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350g <u>Kotlety sojowe a la schabowe/1,3,6/ S (4szt - 120g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) | <u>Zupa porowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Bouef Strogonow z czerwoną fasolą/1/ 250g - 1 porcja Makaron razowy /1,3/ 200g Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Barszcz ukraiński/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Ryba gotowana w sosie jarzynowym/1,4,9/ (250g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Brokuł z cieciorą z pieca/1/P/150g - 1 porcja Ryż biały gotowany 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Kapuśniak z młodej kapusty/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Rumsztyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 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 Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Herbata czarna 250g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g | <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> Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g | <u>Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u> Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Tofu wędzone Miód 1szt Rzodkiew 80 g Kawa mleczna /7/ 250 g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Plastry wegetariańskie z papryką <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Mix sałat z burakiem Jabłko 160 g 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) |
| Serek grani/7/ 1szt (150g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Pasta hummus 1szt (115g) Mix sałat z roszponką | Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Ser topiony/7/ 50g Pomidor 150g | Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Ser żółty/7/ 60g Pomidor 150g | Sok pomidorowy 1szt (300ml) | Maślanka/7/ 1szt |
| E [kcal]: 2114.68 , B [g]: 91.53 , T [g]: 70.31 , W [g]: 298.58 | E [kcal]: 2610.6 , B [g]: 133.41 , T [g]: 96.32 , W [g]: 310.08 | E [kcal]: 2996.6 , B [g]: 131.6 , T [g]: 125.14 , W [g]: 343.69 | E [kcal]: 2643.76 , B [g]: 106.55 , T [g]: 99.36 , W [g]: 350.05 | E [kcal]: 2302.64 , B [g]: 106.59 , T [g]: 71.2 , W [g]: 327.73 | E [kcal]: 2179.56 , B [g]: 74.86 , T [g]: 85.54 , W [g]: 294.18 | E [kcal]: 2089.36 , B [g]: 83.8 , T [g]: 71.43 , W [g]: 293 |

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 13,42 ;
błonnik [g] 36,36 ;
cukier [%] 9,95.

sól [mg] 3870;
NKT [%] 13,42;
błonnik [g] 43,47;
cukier [%] 7,54.

sól [mg] 6210;
NKT [%] 9,08;
błonnik [g] 53,73;
cukier [%] 9,56 .

sól [mg] 5400 ;
NKT [%] 15,45 ;
błonnik [g] 44,37 ;
cukier [%] 9,23 .

sól [mg] 5310 ;
NKT [%] 12,67 ;
błonnik [g] 34,02 ;
cukier [%] 12,37 .

sól [mg] 5490;
NKT [%] 11,56;
błonnik [g] 32,04 ;
cukier [%] 8,79.

sól [mg] 5580;
NKT [%] 14,15 ;
błonnik [g] 31,32 ;
cukier [%] 13,60 .

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA

| 20.06.2026 | 21.06.2026 | 22.06.2026 |
|---|--|---|
| Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) |
| Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta hummus 1szt (115g) Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g | Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa 250g |
| Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350g <u>Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym/1,6,7/ G,D 80g/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g <u>Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,/ D (250g) - 1 porcja</u> | <u>Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Kotlet ryżowy z żółtym serem/1,3,7/ S 80g - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g |
| Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) |
| <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki Jabłko 160 g Herbata czarna 250g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata 1/10 szt Mandarynka 1szt (70g) Herbata czarna 250g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Kawa mleczna /7/ 250 g |
| Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) |
| Sok wielowarzywny 1szt (300ml) | Serek grani/7/ 1szt (150g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) |
| E [kcal]: 2336.1 , B [g]: 103.35 , T [g]: 89.61 , W [g]: 284.76 | E [kcal]: 2054.16 , B [g]: 89.24 , T [g]: 89.9 , W [g]: 244.49 | E [kcal]: 2238.2 , B [g]: 82.98 , T [g]: 77.23 , W [g]: 316.64 |

sól [mg] 6570 ;
NKT [%] 8,67 ;
błonnik [g] 55,17 ;
cukier [%] 11,98.

sól [mg] 8380 ;
NKT [%] 14,96 ;
błonnik [g] 34,46 ;
cukier [%] 7,66 .

sól [mg] 5440 ;
NKT [%] 13,10 ;
błonnik [g] 26,72 ;
cukier [%] 9,40 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026
DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

| 20.06.2026 | 21.06.2026 | 22.06.2026 |
|---|---|---|
| Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) |
| Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g <u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u> 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> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa 250g |
| Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350g <u>Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Pulpet w sosie pomidorowym/1,3/ 80g/120g Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g |
| Podwieczorek (1 osoba) | Podwieczorek (1 osoba) | Podwieczorek (1 osoba) |
| Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Truskawki <u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u> | <u>Sałatka z makaronem orzo i warzywami/1,3,7/ 200g - 0.5 porcji</u> |
| Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) |
| Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki Jabłko 160 g Herbata czarna 250g | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata 1/10 szt Mandarynka 1szt (70g) Herbata czarna 250g | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g |
| Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) |
| Sok wielowarzywny 1szt (300ml) | Serek grani/7/ 1szt (150g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) |
| E [kcal]: 1897.2 , B [g]: 94.41 , T [g]: 58.09 , W [g]: 259.8 | E [kcal]: 1947.46 , B [g]: 98.86 , T [g]: 67.32 , W [g]: 247.7 | E [kcal]: 2292 , B [g]: 120.88 , T [g]: 73.89 , W [g]: 294.68 |

sól [mg] 6030 ;
NKT [%] 10,08 ;
błonnik [g] 22,68 ;
cukier [%] 12,19.

sól [mg] 4770 ;
NKT [%] 11,65 ;
błonnik [g] 20,43 ;
cukier [%] 8,54.

sól [mg] 5220 ;
NKT [%] 10,25 ;
błonnik [g] 16,02 ;
cukier [%] 7,97.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

| 13.06.2026 | 14.06.2026 | 15.06.2026 | 16.06.2026 | 17.06.2026 | 18.06.2026 | 19.06.2026 |
|--|---|---|---|--|--|--|
| Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) |
| Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <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 Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) | Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Szynkowa z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata owocowa 250g | Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) | Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Schab faszerowany 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) | Kasza manna na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) | Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g |
| Obiad (1 osoba) | Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Szynka duszona w sosie wt/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) | Obiad (1 osoba) | <u>Zupa porowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Gulasz wołowy w sosie wt/1/ 250 g - 1 porcja</u> <u>Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u> Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) | <u>Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Ryba gotowana w sosie jarzynowym/1,4,9/ (250g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) | <u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja</u> Ryż biały gotowany 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| Podwieczorek (1 osoba) | <u>Deser jogurtowy z kakao i masłem orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) | Podwieczorek (1 osoba) | Podwieczorek (1 osoba) | Podwieczorek (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| Bułka grahamka <u>Twarożek z masłem orzechowym/7,8/ (100g) - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska dr 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopočka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) | Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) | <u>Salatka śródziemnomorska z suszonymi pomidorami, mozzarellą i oliwą - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| Serek grani/7/ 1szt (150g) | | Bułka paryska/1/ 50g Twaróg/7/ 100g Mix sałat z roszponką | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) | <u>Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u> Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| | | | Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica sopočka 60g Pomidor 150g | Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica sopočka 60g Pomidor 150g | Sok pomidorowy 1szt (300ml) | Obiad (1 osoba) |
| E [kcal]: 2182.68 , B [g]: 115.95 , T [g]: 63.43 , W [g]: 300.5 | E [kcal]: 2164.5 , B [g]: 142.55 , T [g]: 68.76 , W [g]: 254.56 | E [kcal]: 2401.28 , B [g]: 128.94 , T [g]: 76.01 , W [g]: 313.84 | E [kcal]: 2336.36 , B [g]: 128.02 , T [g]: 66.12 , W [g]: 318.02 | E [kcal]: 2518.42 , B [g]: 129.55 , T [g]: 77.09 , W [g]: 343.03 | E [kcal]: 2411.76 , B [g]: 123.06 , T [g]: 74.22 , W [g]: 324.84 | E [kcal]: 2313.26 , B [g]: 114.08 , T [g]: 58.26 , W [g]: 342.9 |

sól [mg] 5310 ;
NKT [%] 10,47 ;
błonnik [g] 24,30 ;
cukier [%] 8,65 .

sól [mg] 4500 ;
NKT [%] 12,65 ;
błonnik [g] 16,74 ;
cukier [%] 8,25.

sól [mg] 4860 ;
NKT [%] 10,56 ;
błonnik [g] 22,41 ;
cukier [%] 10,26.

sól [mg] 5400 ;
NKT [%] 11,76 ;
błonnik [g] 20,25 ;
cukier [%] 9,59 .

sól [mg] 4400 ;
NKT [%] 10,59 ;
błonnik [g] 26,89 ;
cukier [%] 12,54 .

sól [mg] 6480 ;
NKT [%] 10,98 ;
błonnik [g] 22,86 ;
cukier [%] 9,38 .

sól [mg] 6480 ;
NKT [%] 11,21 ;
błonnik [g] 23,31 ;
cukier [%] 15,25 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

| 20.06.2026 | 21.06.2026 | 22.06.2026 |
|--|--|--|
| Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) |
| Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szykowa drobiowa 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szykowa 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa 250g |
| Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Pulpet w sosie pomidorowym/1,3/ 80g/120g Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g |
| Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) |
| Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki Jabłko 160 g Herbata czarna 250g | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szykowa z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata 1/10 szt Mandarynka 1szt (70g) Herbata czarna 250g | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g |
| Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) |
| Sok wielowarzywny 1szt (300ml) | Serek grani/7/ 1szt (150g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) |
| E [kcal]: 1820.7 , B [g]: 83.41 , T [g]: 57.34 , W [g]: 252.3 | E [kcal]: 1792.96 , B [g]: 94.03 , T [g]: 56.62 , W [g]: 236.06 | E [kcal]: 2052.1 , B [g]: 107.5 , T [g]: 64.28 , W [g]: 268.57 |

sól [mg] 5910 ;
NKT [%] 10,43 ;
błonnik [g] 22,69 ;
cukier [%] 11,25 .

sól [mg] 4770;
NKT [%] 12,11 ;
błonnik [g] 17,46 ;
cukier [%] 8,01 .

sól [mg] 4050 ;
NKT [%] 10,11 ;
błonnik [g] 13,86 ;
cukier [%] 8,60 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

| 13.06.2026 | 14.06.2026 | 15.06.2026 | 16.06.2026 | 17.06.2026 | 18.06.2026 | 19.06.2026 |
|---|--|---|---|--|---|--|
| Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska dr 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Twaróg/7/ 100g Mix sałat z rozspinką | Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa porowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja</u> <u>Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u> Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Połędwica dr 60g Pomidor 150g | Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Schab faszerowany 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Ryba gotowana w sosie jarzynowym/1,4,9/ (250g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u> Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Połędwica sopocka 60g Pomidor 150g | Śniadanie (1 osoba) <u>Kasza manna na mleku - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja</u> Ryż biały gotowany 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml) | Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> Rumsztyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Mix sałat z burakiem Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt |
| E [kcal]: 1856.48 , B [g]: 96.25 , T [g]: 58.18 , W [g]: 246.7 | E [kcal]: 1905.4 , B [g]: 125.82 , T [g]: 56.06 , W [g]: 234.16 | E [kcal]: 2324.78 , B [g]: 117.94 , T [g]: 75.26 , W [g]: 306.34 | E [kcal]: 2260.36 , B [g]: 113.22 , T [g]: 66.12 , W [g]: 313.82 | E [kcal]: 2213.82 , B [g]: 117.85 , T [g]: 56.94 , W [g]: 320.92 | E [kcal]: 2131.26 , B [g]: 102.35 , T [g]: 62.91 , W [g]: 298.04 | E [kcal]: 2126.26 , B [g]: 106.48 , T [g]: 55.61 , W [g]: 309.4 |

sól [mg] 4310 ;
NKT [%] 11,89 ;
błonnik [g] 18,39 ;
cukier [%] 9,28 .

sól [mg] 4520 ;
NKT [%] 12,11 ;
błonnik [g] 15,84 ;
cukier [%] 8,10 .

sól [mg] 4770 ;
NKT [%] 10,84 ;
błonnik [g] 22,41 ;
cukier [%] 9,45 .

sól [mg] 5280 ;
NKT [%] 12,15 ;
błonnik [g] 20,22 ;
cukier [%] 9,26 .

sól [mg] 3560 ;
NKT [%] 10,17 ;
błonnik [g] 23,64 ;
cukier [%] 12,80 .

sól [mg] 6480 ;
NKT [%] 10,53 ;
błonnik [g] 17,73 ;
cukier [%] 8,67 .

sól [mg] 4550 ;
NKT [%] 11,59 ;
błonnik [g] 21,53 ;
cukier [%] 13,47 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

| 20.06.2026 | 21.06.2026 | 22.06.2026 |
|---|--|---|
| Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) |
| Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g <u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u> 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> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa 250g |
| Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350g <u>Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Jarzynka gotowana/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Pulpet w sosie pomidorowym/1,3/ 80g/120g Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g |
| Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) |
| Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki Jabłko 160 g Herbata czarna 250g | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata 1/10 szt Mandarynka 1szt (70g) Herbata czarna 250g | Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g |
| Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) |
| Sok wielowarzywny 1szt (300ml) | Serek grani/7/ 1szt (150g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) |
| E [kcal]: 1820.7 , B [g]: 83.41 , T [g]: 57.34 , W [g]: 252.3 | E [kcal]: 1942.16 , B [g]: 95.33 , T [g]: 72.62 , W [g]: 236.25 | E [kcal]: 2129.2 , B [g]: 105.2 , T [g]: 73.88 , W [g]: 268.57 |

sól [mg] 5910 ;
NKT [%] 10,43 ;
błonnik [g] 22,69 ;
cukier [%] 11,25 .

sól [mg] 4010 ;
NKT [%] 12,62 ;
błonnik [g] 17,43 ;
cukier [%] 7,44 .

sól [mg] 4030 ;
NKT [%] 9,93 ;
błonnik [g] 13,89 ;
cukier [%] 8,29 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

| 13.06.2026 | 14.06.2026 | 15.06.2026 | 16.06.2026 | 17.06.2026 | 18.06.2026 | 19.06.2026 |
|--|---|--|---|---|--|--|
| Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Śniadanie (1 osoba) Platki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g | Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g | Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g | Śniadanie (1 osoba) <u>Kasza manna na mleku - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g | Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g |
| Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g <u>Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) <u>Zupa porowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja</u> <u>Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u> Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) <u>Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Ryba gotowana w sosie jarzynowym/1,4,9/ (250g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja <u>Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja</u> Ryż biały gotowany 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) <u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> Rumsztyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g |
| Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska dr 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g | Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska dr 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g | Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g | Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g | Kolacja (1 osoba) Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g | Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 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 <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Mix sałat z burakiem Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g |
| Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Mix sałat z rozszponką | Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g Pomidor 150g | Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica sopocka 60g Pomidor 150g | Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml) | Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt |
| E [kcal]: 1856.48 , B [g]: 96.25 , T [g]: 58.18 , W [g]: 246.7 | E [kcal]: 1905.4 , B [g]: 125.82 , T [g]: 56.06 , W [g]: 234.16 | E [kcal]: 2754.98 , B [g]: 106.64 , T [g]: 123.76 , W [g]: 314.13 | E [kcal]: 2260.36 , B [g]: 113.22 , T [g]: 66.12 , W [g]: 313.82 | E [kcal]: 2213.82 , B [g]: 117.85 , T [g]: 56.94 , W [g]: 320.92 | E [kcal]: 2280.46 , B [g]: 103.65 , T [g]: 78.91 , W [g]: 298.23 | E [kcal]: 2126.26 , B [g]: 106.48 , T [g]: 55.61 , W [g]: 309.4 |

sól [mg] 4310 ;
NKT [%] 11,89 ;
błonnik [g] 18,39 ;
cukier [%] 9,28 .

sól [mg] 4520 ;
NKT [%] 12,11 ;
błonnik [g] 15,84 ;
cukier [%] 8,10 .

sól [mg] 5180 ;
NKT [%] 10,18 ;
błonnik [g] 26,84 ;
cukier [%] 7,67 .

sól [mg] 5280 ;
NKT [%] 12,15 ;
błonnik [g] 20,22 ;
cukier [%] 9,26 .

sól [mg] 3560 ;
NKT [%] 10,17 ;
błonnik [g] 23,64 ;
cukier [%] 12,80 .

sól [mg] 5720 ;
NKT [%] 11,07 ;
błonnik [g] 17,73 ;
cukier [%] 8,13 .

sól [mg] 4550 ;
NKT [%] 11,59 ;
błonnik [g] 21,53 ;
cukier [%] 13,47 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

| 20.06.2026 | 21.06.2026 | 22.06.2026 |
|---|--|---|
| Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) |
| Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica sopocka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g | Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa 250g |
| Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350g <u>Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Pulpet w sosie pomidorowym/1,3/ 80g/120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g |
| Podwieczorek (1 osoba) | Podwieczorek (1 osoba) | Podwieczorek (1 osoba) |
| Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Truskawki | Sałatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g - 1 porcja |
| Kolacja (1 osoba) | <u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u> | Kolacja (1 osoba) |
| Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki Jabłko 160 g Herbata czarna 250g | Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata 1/10 szt Mandarynka 1szt (70g) Herbata czarna 250g | Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Kawa mleczna /7/ 250 g |
| Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) |
| Sok wielowarzywny 1szt (300ml) | Serek grani/7/ 1szt (150g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) |
| E [kcal]: 1816.8 , B [g]: 93.81 , T [g]: 58.2 , W [g]: 247.44 | E [kcal]: 2013.66 , B [g]: 95.26 , T [g]: 83.82 , W [g]: 237.69 | E [kcal]: 2033.2 , B [g]: 97.68 , T [g]: 83.63 , W [g]: 239.8 |

sól [mg] 6390 ;
 NKT [%] 10,12 ;
 błonnik [g] 36,45 ;
 cukier [%] 12,63.

sól [mg] 4410 ;
 NKT [%] 12,83 ;
 błonnik [g] 33,57 ;
 cukier [%] 8,69.

sól [mg] 4770 ;
 NKT [%] 12,91 ;
 błonnik [g] 30,15 ;
 cukier [%] 8,52.

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

| 13.06.2026 | 14.06.2026 | 15.06.2026 | 16.06.2026 | 17.06.2026 | 18.06.2026 | 19.06.2026 |
|---|---|---|---|--|---|---|
| Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Szynkowa 60g Ogórek świeży 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g | Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g | Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g | Śniadanie (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Schab faszerowany 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g | Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g | Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Połędwica dr 60g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g |
| Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g Kasza gryczana - 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350g Kotlet schabowy/1,3/ 90g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) <u>Zupa porowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Bouef Stroganow/1/ 250g - 1 porcja</u> Makaron razowy /1,3/ 200g Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) <u>Barszcz ukraiński/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Ryba gotowana w sosie jarzynowym/1,4,9/ (250g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) <u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u> Kurczak pieczony /1/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) <u>Kapuśniak z młodej kapusty/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Rumsztyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g |
| Podwieczorek (1 osoba) Bułka grahamka <u>Twarożek z masłem orzechowym/7,8/ (100g) - 1 porcja</u> | Podwieczorek (1 osoba) <u>Deser jogurtowy z kakao i masłem orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja</u> | Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Podwieczorek (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Mandarynka 1szt (70g) | Podwieczorek (1 osoba) Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Podwieczorek (1 osoba) <u>Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja</u> | Podwieczorek (1 osoba) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g |
| Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska dr 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g | Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska dr 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g | Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g | Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g | Kolacja (1 osoba) <u>Sałatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g - 1 porcja</u> <u>Makaron razowy z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u> Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g | Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 80 g Kawa mleczna /7/ 250 g | Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Mix sałat z burakiem Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g |
| Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) | Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Mix sałat z roszponką | Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Połędwica dr 60g Pomidor 150g | Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Połędwica sopocka 60g Pomidor 150g | Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml) | Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt |
| E [kcal]: 2199.98 , B [g]: 116.95 , T [g]: 74.03 , W [g]: 286.46 | E [kcal]: 2358.7 , B [g]: 152.44 , T [g]: 89.81 , W [g]: 252.96 | E [kcal]: 2456.1 , B [g]: 99.01 , T [g]: 110.68 , W [g]: 282.15 | E [kcal]: 2384.96 , B [g]: 120.82 , T [g]: 83.02 , W [g]: 309.01 | E [kcal]: 2273.04 , B [g]: 130.46 , T [g]: 72.99 , W [g]: 297.26 | E [kcal]: 2119.66 , B [g]: 117 , T [g]: 92.84 , W [g]: 222.47 | E [kcal]: 2040.64 , B [g]: 98.94 , T [g]: 63.32 , W [g]: 286.76 |

sól [mg] 6390 ;
NKT [%] 12,63 ;
błonnik [g] 36,18 ;
cukier [%] 8,74.

sól [mg] 6840;
NKT [%] 14,60 ;
błonnik [g] 30,15 ;
cukier [%] 5,42.

sól [mg] 6030 ;
NKT [%] 9,63 ;
błonnik [g] 37,44 ;
cukier [%] 8,46.

sól [mg] 5760;
NKT [%] 12,64;
błonnik [g] 43,29 ;
cukier [%] 11,02.

sól [mg] 4500 ;
NKT [%] 10,65 ;
błonnik [g] 42,93 ;
cukier [%] 11,93 .

sól [mg] 5760;
NKT [%] 14,14 ;
błonnik [g] 34,20 ;
cukier [%] 8,90.

sól [mg] 6480 ;
NKT [%] 13,66 ;
błonnik [g] 37,80 ;
cukier [%] 12,29.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026

DIETA PODSTAWOWA

| 20.06.2026 | 21.06.2026 | 22.06.2026 |
|---|---|---|
| Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) |
| Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g | Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa 250g |
| Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) | Obiad (1 osoba) |
| Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350g <u>Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Pulpet w sosie pomidorowym/1,3/ 80g/120g Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Zupa wiejska z zacierką/1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g |
| Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) | Kolacja (1 osoba) |
| <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki Jabłko 160 g Herbata czarna 250g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata 1/10 szt Mandarynka 1szt (70g) Herbata czarna 250g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Kawa mleczna /7/ 250 g |
| Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) | Kolacja nocna (1 osoba) |
| Sok wielowarzywny 1szt (300ml) | Serek grani/7/ 1szt (150g) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) |
| E [kcal]: 1769.3 , B [g]: 85.11 , T [g]: 57.35 , W [g]: 244.14 | E [kcal]: 1879.16 , B [g]: 93.23 , T [g]: 72.92 , W [g]: 227.45 | E [kcal]: 1896.7 , B [g]: 85.9 , T [g]: 61.68 , W [g]: 262.79 |

sól [mg] 6280 ;
NKT [%] 10,31 ;
błonnik [g] 34,52 ;
cukier [%] 11,69.

sól [mg] 4320;
NKT [%] 13,05 ;
błonnik [g] 27,42 ;
cukier [%] 8,06.

sól [mg] 4330 ;
NKT [%] 11,26 ;
błonnik [g] 25,26 ;
cukier [%] 10,01.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.06.2026 - 22.06.2026

DIETA PODSTAWOWA

| 13.06.2026 | 14.06.2026 | 15.06.2026 | 16.06.2026 | 17.06.2026 | 18.06.2026 | 19.06.2026 |
|--|--|--|--|---|---|--|
| Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) | Śniadanie (1 osoba) |
| Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g | Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g | Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g | Ryż gotowany na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Ogórek świeży 100 g Pomidor 150g Herbata czarna 250g | Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Schab faszerowany 60g Dżem 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g | <u>Kasza manna na mleku - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g | Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Ogórek świeży 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) |
| Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g <u>Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g Kasza gryczana - 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350g Kotlet schabowy/1,3/ 90g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka szwedzka/10/ (100g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Zupa porowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Bouef Strogonow/1/ 250g - 1 porcja</u> Makaron razowy /1,3/ 200g Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Barszcz ukraiński/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Ryba gotowana w sosie jarzynowym/1,4,9/ (250g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | <u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u> Kurczak pieczony /1/ 150g Ryż biały gotowany 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g | Obiad (1 osoba) <u>Kapuśniak z młodej kapusty/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Rumsztyk rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 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 Kielbasa śląska dr 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska dr 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 80 g Herbata czarna 250g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g | <u>Kolacja (1 osoba)</u> Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Miód 1szt Rzodkiew 80 g Kawa mleczna /7/ 250 g | <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Mix sałat z burakiem Jabłko 160 g 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) |
| Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) | Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Pasta hummus 1szt (115g) Mix sałat z rozszponką | Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Połędwica dr 60g Pomidor 150g | Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Połędwica sopočka 60g Pomidor 150g | Sok pomidorowy 1szt (300ml) | Maślanka/7/ 1szt |
| E [kcal]: 1902.78 , B [g]: 99.55 , T [g]: 68.68 , W [g]: 236.86 | E [kcal]: 2121.8 , B [g]: 128.15 , T [g]: 75.14 , W [g]: 248.92 | E [kcal]: 2655.6 , B [g]: 98.91 , T [g]: 119.98 , W [g]: 311.05 | E [kcal]: 2421.96 , B [g]: 119.75 , T [g]: 77.98 , W [g]: 328.73 | E [kcal]: 2224.84 , B [g]: 120.79 , T [g]: 57.5 , W [g]: 323.91 | E [kcal]: 2260.96 , B [g]: 97.84 , T [g]: 89.67 , W [g]: 280.83 | E [kcal]: 2057.56 , B [g]: 91.3 , T [g]: 64.53 , W [g]: 292.7 |

sól [mg] 5460 ;
NKT [%] 14,17 ;
błonnik [g] 28,38 ;
cukier [%] 9,44 .

sól [mg] 5690 ;
NKT [%] 13,88 ;
błonnik [g] 27,41 ;
cukier [%] 5,95 .

sól [mg] 6120 ;
NKT [%] 10,37 ;
błonnik [g] 37,89 ;
cukier [%] 8,35 .

sól [mg] 5700 ;
NKT [%] 12,23 ;
błonnik [g] 39,40 ;
cukier [%] 9,42 .

sól [mg] 3760 ;
NKT [%] 10,17 ;
błonnik [g] 32,14 ;
cukier [%] 12,67 .

sól [mg] 5990 ;
NKT [%] 11,98 ;
błonnik [g] 27,74 ;
cukier [%] 8,05 .

sól [mg] 5720 ;
NKT [%] 14,04 ;
błonnik [g] 31,54 ;
cukier [%] 13,75 .