

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 14.05.2026 - 23.05.2026  
DIETA WEGETARIAŃSKA

14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b> Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 100 g	<b>Śniadanie (1 osoba)</b> Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g	<b>Śniadanie (1 osoba)</b> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	<b>Śniadanie (1 osoba)</b> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	<b>Śniadanie (1 osoba)</b> Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa 250g	<b>Śniadanie (1 osoba)</b> Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<b>Śniadanie (1 osoba)</b> Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta hummus 1szt (115g) Miód 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b> Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Tofu z patelni po chińsku/1,9/S,D 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot 250 g	<b>Obiad (1 osoba)</b> Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Gulasz wołowy z cukinią i kukurydzą/1/ D (250g) - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250 g	<b>Obiad (1 osoba)</b> Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Kotlet sojowy w sosie pomidorowym /1/ S,G (80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	<b>Obiad (1 osoba)</b> Zupa grochowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Kotlety sojowe w sosie pietruszkowym/1,7/ G 80g/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja Kompot 250 g	<b>Obiad (1 osoba)</b> Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Leczo z ciecierzycą S,D 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Jabłko 160 g Kompot 250 g	<b>Obiad (1 osoba)</b> Zupa wiosenna/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Kaszotto z fasolą, warzywami i suszonymi pomidorami/1/ G,D 250g - 1 porcja Surówka z białej kapusty, ogórka i zieleniny 100g - 1 porcja Kompot 250 g	<b>Obiad (1 osoba)</b> Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja Kotlet ryżowy/1,3/ 90g - 1 porcja Sos pomidorowy /1/ 120g - 1 porcja Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g
<b>Kolacja (1 osoba)</b> Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Paszтет sojowy/6/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<b>Kolacja (1 osoba)</b> Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Dżem 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	<b>Kolacja (1 osoba)</b> Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Mix sałat z rukolą Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	<b>Kolacja (1 osoba)</b> Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<b>Kolacja (1 osoba)</b> Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pasta z marchewki/1,6/(90g) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<b>Kolacja (1 osoba)</b> Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g	<b>Kolacja (1 osoba)</b> Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b> Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Pasta hummus 1szt (115g) Sałata rzymska (1/10szt)	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b> Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Plastry roślinne z pomidorem i bazylią Pomidor 150g	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b> Jogurt naturalny/7/ 1szt	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b> Sok pomidorowy 1szt (300ml)	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b> Ryz z jabłkami i cynamonem 100g G,D (100g) - 1 porcja	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b> Jogurt naturalny/7/ 1szt	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b> Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
E [kcal]: 2756.7 , B [g]: 90.26 , T [g]: 140.33 , W [g]: 295.28	E [kcal]: 2409.2 , B [g]: 86.79 , T [g]: 93.55 , W [g]: 327.03	E [kcal]: 2841.74 , B [g]: 110.17 , T [g]: 147.29 , W [g]: 271.48	E [kcal]: 3052.04 , B [g]: 130.38 , T [g]: 129.88 , W [g]: 353.2	E [kcal]: 2180.4 , B [g]: 63.68 , T [g]: 85.88 , W [g]: 302.54	E [kcal]: 2141.66 , B [g]: 92.2 , T [g]: 71.92 , W [g]: 301.35	E [kcal]: 2404.95 , B [g]: 77.94 , T [g]: 103.88 , W [g]: 305.01

sól [mg] 7090;  
NKT [%] 12,00;  
błonnik [g] 39,77;  
cukier [%] 6,99.

sól [mg] 6530;  
NKT [%] 17,52;  
błonnik [g] 41,51;  
cukier [%] 10,25.

sól [mg] 4530;  
NKT [%] 10,67;  
błonnik [g] 40,60;  
cukier [%] 7,91.

sól [mg] 5630;  
NKT [%] 9,33;  
błonnik [g] 55,98;  
cukier [%] 7,32.

sól [mg] 3800;  
NKT [%] 12,83;  
błonnik [g] 32,67;  
cukier [%] 12,16.

sól [mg] 3810;  
NKT [%] 10,61;  
błonnik [g] 39,23;  
cukier [%] 12,04.

sól [mg] 8280;  
NKT [%] 9,69;  
błonnik [g] 35,78;  
cukier [%] 8,99.

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 14.05.2026 - 23.05.2026  
DIETA WEGETARIAŃSKA

21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
Kaszka kukurydziana gotowana na mleku/7/ 350g - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt Dżem 2szt - 1 porcja Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g	Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
Kapuśniak z młodej kapusty/1,7,9/ 350g - 1 porcja Gulasz paprykowy z fasolą, brokułem i kukurydzą G,D 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Tofu w sosie pieczarkowym/1,6,7/ D,S 80/120g: - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat z cukinią i pomidorkami w sosie winegret/10/(100g) - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Wegetariańskie risotto z ciecierzycą, warzywami z parmezanem/7/ D 250g - 1 porcja Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g Mix sałat z roszponką Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) Musztarda/10/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Paszтет sojowy/6/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Plastry wegańskie z zielonym pieprzem Pomidor 150g	Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Maślanka/7/ 1szt
E [kcal]: 2312.06 , B [g]: 84.78 , T [g]: 66.98 , W [g]: 360.52	E [kcal]: 2902.76 , B [g]: 94.79 , T [g]: 144.55 , W [g]: 319.94	E [kcal]: 2072.3 , B [g]: 66.24 , T [g]: 96.75 , W [g]: 251.11

sól [mg] 6060;  
NKT [%] 11,87;  
błonnik [g] 45,21;  
cukier [%] 15,15.

sól [mg] 5050;  
NKT [%] 11,01;  
błonnik [g] 30,09;  
cukier [%] 6,17.

sól [mg] 4510;  
NKT [%] 11,28;  
błonnik [g] 37,49;  
cukier [%] 9,81.

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 14.05.2026 - 23.05.2026  
DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
<u>Kaszka kukurydziana gotowana na mleku/7/ 350g - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<u>Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
<u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> <u>Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	<u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Filet z indyka w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Mix sałat z cukinią i pomidorkami w sosie winegret/10/(100g) - 1 porcja</u> Kompot 250 g	Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g
<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) <u>Pierogi z truskawkami/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>	Bułka wrocławska/1/ (1szt - 50g) - 1 porcja <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(50g): - 1 porcja</u>	Truskawki Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g Mix sałat z roszponką Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka drobiowa 100g Ketchup 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Szynkowa drobiowa 60g Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Filet z indyka 60g Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	Maślanka/7/ 1szt
<b>E [kcal]: 2901.76 , B [g]: 134.31 , T [g]: 89.12 , W [g]: 399.56</b>	<b>E [kcal]: 2876.76 , B [g]: 132.42 , T [g]: 116.78 , W [g]: 330.88</b>	<b>E [kcal]: 2056.9 , B [g]: 87.8 , T [g]: 84.49 , W [g]: 248.59</b>

sól [mg] 5770 ;  
NKT [%] 13,78 ;  
błonnik [g] 24,30 ;  
cukier [%] 9,22.

sól [mg] 5160 ;  
NKT [%] 12,38 ;  
błonnik [g] 17,74 ;  
cukier [%] 6,80.

sól [mg] 4030 ;  
NKT [%] 11,27 ;  
błonnik [g] 21,09 ;  
cukier [%] 9,81.

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g 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	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot 250 g	<u>Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g</u> <u>Gulasz wołowy z cukinią i kukurydzą/1/ D (250g) - 1 porcja</u> Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250 g	<u>Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	<u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> <u>Szynka w sosie pietruszkowym/1,7/ D (70/120g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g <u>Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g	<u>Zupa wiosenna/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja</u> <u>Bitka ze schabu w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja</u> Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g - 1 porcja Kompot 250 g	<u>Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g - 1 porcja</u> <u>Sos pomidorowy /1/ 120g - 1 porcja</u> Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g
<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>
<u>Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja</u> Jogurt naturalny/7/ 1szt	<u>Chałka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) - 1 porcja</u>	<u>Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) - 1 porcja</u>	Pomarańcza 1szt Kefir/7/(1szt)	<u>Koktajl z jogurtu greckiego i malin bez cukru/7/(200g) - 1 porcja</u>	<u>Bułka wrocławska/1/ (1szt - 50g) - 1 porcja</u> <u>Pasta z awokado i jajka/3/ 50g - 1 porcja</u>	<u>Kasza orkiszowa z duszonymi warzywami i serem typu feta/1,7/ D 200g - 1 porcja</u>
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Dżem 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Mix sałat z rukolą Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska dr 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Sałata rzymska (1/10szt)	Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa z indyka 60g Pomidor 150g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	<u>Ryż z jabłkami i cynamonem 100g G,D (100g) - 1 porcja</u>	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
<b>E [kcal]: 2791.5 , B [g]: 118.79 , T [g]: 110.56 , W [g]: 341.25</b>	<b>E [kcal]: 2853.1 , B [g]: 130.39 , T [g]: 90.52 , W [g]: 395.39</b>	<b>E [kcal]: 2252.06 , B [g]: 96.45 , T [g]: 87.83 , W [g]: 277.7</b>	<b>E [kcal]: 2152.64 , B [g]: 110.79 , T [g]: 70.07 , W [g]: 282.39</b>	<b>E [kcal]: 2203 , B [g]: 118.85 , T [g]: 70.43 , W [g]: 284.39</b>	<b>E [kcal]: 2398.56 , B [g]: 115.72 , T [g]: 82.87 , W [g]: 310.5</b>	<b>E [kcal]: 2582.15 , B [g]: 121.86 , T [g]: 81 , W [g]: 362.2</b>

sól [mg] 7040 ;  
NKT [%] 9,82 ;  
błonnik [g] 28,20 ;  
cukier [%] 9,52.

sól [mg] 5290 ;  
NKT [%] 11,16 ;  
błonnik [g] 30,35 ;  
cukier [%] 10,43.

sól [mg] 4290 ;  
NKT [%] 12,24 ;  
błonnik [g] 19,58 ;  
cukier [%] 9,69.

sól [mg] 6170 ;  
NKT [%] 11,82 ;  
błonnik [g] 25,11 ;  
cukier [%] 12,02.

sól [mg] 4960 ;  
NKT [%] 12,97 ;  
błonnik [g] 21,51 ;  
cukier [%] 9,81.

sól [mg] 3820 ;  
NKT [%] 10,69 ;  
błonnik [g] 28,37 ;  
cukier [%] 9,17.

sól [mg] 7420 ;  
NKT [%] 9,83 ;  
błonnik [g] 35,02 ;  
cukier [%] 9,89.

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 14.05.2026 - 23.05.2026  
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
Kaszka kukurydziana gotowana na mleku/7/ 350g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Filet z indyka w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat z cukinią i pomidorkami w sosie winegret/10/(100g) - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Mix sałat z roszponką Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska dr 100g Ketchup 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Szynkowa drobiowa 60g Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Filet z indyka 60g Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g	Maślanka/7/ 1szt
<b>E [kcal]: 2258.26 , B [g]: 117.91 , T [g]: 57.07 , W [g]: 324.36</b>	<b>E [kcal]: 2277.16 , B [g]: 126.33 , T [g]: 73.78 , W [g]: 285.39</b>	<b>E [kcal]: 1781.3 , B [g]: 84.4 , T [g]: 52.99 , W [g]: 252.74</b>

sól [mg] 5430 ;  
NKT [%] 11,15 ;  
błonnik [g] 20,84 ;  
cukier [%] 10,96.

sól [mg] 6460;  
NKT [%] 11,94 ;  
błonnik [g] 16,98 ;  
cukier [%] 8,04.

sól [mg] 4410 ;  
NKT [%] 11,09 ;  
błonnik [g] 19,09 ;  
cukier [%] 10,66.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 14.05.2026 - 23.05.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g 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	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Udka z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot 250 g	Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Szynka w sosie pietruszkowym/1,7/ D (70/120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g	Zupa wiosenna/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Bitka ze schabu w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g - 1 porcja	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g - 1 porcja Sos pomidorowy /1/ 120g - 1 porcja Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica sopocka 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Mix sałat z rukolą Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska dr 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 50g Twarożek z zieleciną /7/ 100g Sałata rzymska (1/10szt)	Twarożek buraczany/7/ 100g Dżem 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Ryż z jabłkami i cynamonem 100g G,D (100g) - 1 porcja	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
<b>E [kcal]: 2181.6 , B [g]: 114.42 , T [g]: 68.43 , W [g]: 286.74</b>	<b>E [kcal]: 2396.1 , B [g]: 120.24 , T [g]: 81.39 , W [g]: 310.69</b>	<b>E [kcal]: 1832.06 , B [g]: 85.05 , T [g]: 64.53 , W [g]: 234.19</b>	<b>E [kcal]: 1962.24 , B [g]: 102.99 , T [g]: 66.89 , W [g]: 247.69</b>	<b>E [kcal]: 1978.9 , B [g]: 99.94 , T [g]: 60.22 , W [g]: 267.99</b>	<b>E [kcal]: 2013.96 , B [g]: 109.11 , T [g]: 57.56 , W [g]: 278.26</b>	<b>E [kcal]: 1940.25 , B [g]: 102.38 , T [g]: 58.92 , W [g]: 262.31</b>

sól [mg] 5730 ;  
NKT [%] 11,78 ;  
błonnik [g] 19,73 ;  
cukier [%] 8,76 .

sól [mg] 4470;  
NKT [%] 12,51;  
błonnik [g] 28,06;  
cukier [%] 9,70.

sól [mg] 4560;  
NKT [%] 12,04;  
błonnik [g] 16,77;  
cukier [%] 8,52.

sól [mg] 5990;  
NKT [%] 12,20 ;  
błonnik [g] 20,96 ;  
cukier [%] 8,00.

sól [mg] 4960;  
NKT [%] 12,48;  
błonnik [g] 17,29 ;  
cukier [%] 8,84.

sól [mg] 4100 ;  
NKT [%] 10,99 ;  
błonnik [g] 27,27 ;  
cukier [%] 10,83.

sól [mg] 6920;  
NKT [%] 11,40;  
błonnik [g] 21,69 ;  
cukier [%] 11,16.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 14.05.2026 - 23.05.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
Kaszka kukurydziana gotowana na mleku/7/ 350g - 1 porcja	Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g - 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	Jajko/3/ 2szt
Szynkowa drobiowa 60g	Twaróg/7/ 100g	Majonez/3/ 1szt
Dżem 1szt	Miód 1szt	Pomidor 150g
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g
Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja	Filet z indyka w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Buraczki gotowane 100g	Mix sałat z cukinią i pomidorkami w sosie winegret/10/(100g) - 1 porcja	Mieszanka królewska 100g
Kompot 250 g	Kompot 250 g	Kompot 250 g
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
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	Parówka drobiowa 100g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Mix sałat z rozszponką	Ketchup 1szt	Szynkowa drobiowa 60g
Kiwi 1szt (80g)	Pomidor 150g	Sałata rzymska (1/10szt)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Jabłko 160 g
		Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 50g	Bułka paryska/1/ 50g	Maślanka/7/ 1szt
Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
Filet z indyka 60g	Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	
Pomidor 150g		
E [kcal]: 2261.26 , B [g]: 113.71 , T [g]: 59.97 , W [g]: 322.66	E [kcal]: 2568.96 , B [g]: 112.73 , T [g]: 107.16 , W [g]: 295.49	E [kcal]: 1907.4 , B [g]: 84.25 , T [g]: 72.19 , W [g]: 241.19

sól [mg] 5550 ;  
NKT [%] 11,22 ;  
błonnik [g] 20,88 ;  
cukier [%] 10,67 .

sól [mg] 5060 ;  
NKT [%] 12,64 ;  
błonnik [g] 17,07 ;  
cukier [%] 7,14 .

sól [mg] 4030 ;  
NKT [%] 11,59 ;  
błonnik [g] 19,11 ;  
cukier [%] 9,96 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 14.05.2026 - 23.05.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g 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	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot 250 g	Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<u>Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	<u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> Szynka w sosie pietruszkowym/1,7/ D (70/120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja Kompot 250 g	<u>Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g</u> <u>Filet drobiany duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g	Zupa wiosenna/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja <u>Bitka ze schabu w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja</u> Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja <u>Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g - 1 porcja</u> Sos pomidorowy /1/ 120g - 1 porcja Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Mix sałat z rukolą Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	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	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
Bułka paryska/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Sałata rzymska (1/10szt)	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Dżem 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
<b>E [kcal]: 2421.6 , B [g]: 105.52 , T [g]: 94.73 , W [g]: 294.24</b>	<b>E [kcal]: 2396.1 , B [g]: 120.24 , T [g]: 81.39 , W [g]: 310.69</b>	<b>E [kcal]: 1975.06 , B [g]: 87.15 , T [g]: 79.43 , W [g]: 234.6</b>	<b>E [kcal]: 1962.24 , B [g]: 102.99 , T [g]: 66.89 , W [g]: 247.69</b>	<b>E [kcal]: 1978.9 , B [g]: 99.94 , T [g]: 60.22 , W [g]: 267.99</b>	<b>E [kcal]: 2147.96 , B [g]: 108.01 , T [g]: 73.06 , W [g]: 278.13</b>	<b>E [kcal]: 2030.25 , B [g]: 102.38 , T [g]: 68.92 , W [g]: 262.31</b>

sól [mg] 6900 ;  
NKT [%] 10,30 ;  
błonnik [g] 24,03 ;  
cukier [%] 7,49 .

sól [mg] 4470 ;  
NKT [%] 12,51 ;  
błonnik [g] 28,06 ;  
cukier [%] 9,70 .

sól [mg] 4010 ;  
NKT [%] 12,44 ;  
błonnik [g] 16,79 ;  
cukier [%] 7,96 .

sól [mg] 5990 ;  
NKT [%] 12,20 ;  
błonnik [g] 20,96 ;  
cukier [%] 8,00 .

sól [mg] 4960 ;  
NKT [%] 12,48 ;  
błonnik [g] 17,29 ;  
cukier [%] 8,84 .

sól [mg] 3720 ;  
NKT [%] 11,40 ;  
błonnik [g] 27,29 ;  
cukier [%] 10,20 .

sól [mg] 6920 ;  
NKT [%] 11,16 ;  
błonnik [g] 21,69 ;  
cukier [%] 10,67 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 14.05.2026 - 23.05.2026  
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g	Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Krakowska 60g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
Kapuśniak z młodej kapusty/1,7,9/ 350g - 1 porcja Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi /7/100g Kompot 250 g	Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Filet z indyka duszony w sosie pieczarkowym/1,7/ D,S 70/150g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat z cukinią i pomidorkami w sosie winegret/10/(100g) - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g Ryż brązowy 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g
<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Jabłko 160 g	Bułka razowa Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(50g): - 1 porcja	Truskawki Orzechy włoskie
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g Mix sałat z roszponką Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka drobiowa 100g Musztarda/10/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Paszтет pieczony 60 g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Filet z indyka 60g Pomidor 150g	Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Maślanka/7/ 1szt
<b>E [kcal]: 2087.06 , B [g]: 112.93 , T [g]: 67.96 , W [g]: 275.34</b>	<b>E [kcal]: 2841.06 , B [g]: 127.05 , T [g]: 145.83 , W [g]: 269.83</b>	<b>E [kcal]: 2102.9 , B [g]: 83.4 , T [g]: 90.91 , W [g]: 257.89</b>

sól [mg] 6260 ;  
NKT [%] 13,79 ;  
błonnik [g] 39,18 ;  
cukier [%] 13,03.

sól [mg] 7520 ;  
NKT [%] 14,85 ;  
błonnik [g] 31,91 ;  
cukier [%] 5,12.

sól [mg] 4050 ;  
NKT [%] 11,83 ;  
błonnik [g] 35,85 ;  
cukier [%] 9,54.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kefir/7/(1szt)	Serek grani/7/ 1szt (150g)
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/(1szt)	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt	Ser żółty/7/ 60g	Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Szynkowa 60g	Schab kruchy 60g - 1 porcja	Majonez/3/ 1szt	Szynkowa drobiowa 60g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt	Schab faszerowany 60g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Ogórek świeży 100 g	Papryka czerwona 100g	Szynkowa 60g	Majonez/3/ 1szt	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja
Ogórek świeży 100 g	Papryka czerwona 100g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Pomidor 150g	Ogórek świeży 100 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Herbata owocowa 250g	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja	Szynka w sosie pietruszkowym/1,7/ D (70/120g) - 1 porcja	<b>Obiad (1 osoba)</b>	Zupa wiosenna/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja
Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem/1/ D,S (150g) - 1 porcja	Gulasz wołowy z cukinią i kukurydzą/1/ D (250g) - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja	Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g - 1 porcja
Ziemniaki gotowane 200g	Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Surówka z białej kapusty, marchewki i zieleniny 100g - 1 porcja	Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja	Leczo z kiełbasą 250g	Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Sos pomidorowy /1/ 120g - 1 porcja
Surówka z marchwi i pora/7/ 100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Kompot 250 g	Kompot 250 g	Jabłko 160 g	Surówka z białej kapusty, ogórka i zieleniny 100g - 1 porcja	Kompot 250 g
Kompot 250 g	Kompot 250 g	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	Kompot 250 g	ogórka i zieleniny 100g - 1 porcja	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>
<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kefir/7/(1szt)	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	Kompot 250 g	Kasza orkiszowa z duszonymi warzywami i serem typu feta/1,7/ D 200g - 1 porcja
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Bułka razowa	Kiwi 1szt (80g)	Pomarańcza 1szt	Koktajl z jogurtu greckiego i malin bez cukru/7/(200g) - 1 porcja	<b>Podwieczorek (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
Granola orzechowa/1,8/ 40g - 1 porcja	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	Bułka razowa	Chleb razowy/1/ 100g
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	Ser żółty /7/40g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Pasta z awokado i jajka/3/ 50g - 1 porcja	Masło naturalne /7/15g
Chleb razowy/1/ 100g	Salata 1/10 szt	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g
Masło naturalne /7/15g	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	Polędwica sopocka 60g	Kiełbasa śląska dr 100g	Polędwica dr 60g	Chleb razowy/1/ 100g	Pomidor 150g
Filet z indyka 60g	Chleb razowy/1/ 100g	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Masło naturalne /7/15g	Mix sałat z rukolą	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Ryba po grecku/4,9/ 200g	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
Pomidor 150g	Twarożek buraczany/7/ 100g	Mandarynka 1szt (70g)	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
Kawa mleczna /7/ 250 g	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	Kawa mleczna /7/ 250 g	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	Żywiecka 60g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Chleb razowy/1/ 50g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	
Chleb razowy/1/ 50g	Salata 1/10 szt			Masło naturalne/7/ 1szt (10g)		
Pasta hummus 1szt (115g)	Jabłko 160 g			Szynkowa z indyka 60g		
Salata rzymska (1/10szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g			Ogórek świeży 100 g		
	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>					
	Chleb razowy/1/ 50g					
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)					
	Szynkowa z indyka 60g					
	Pomidor 150g					
<b>E [kcal]: 2764.8 ,</b>	<b>E [kcal]: 2672.1 ,</b>	<b>E [kcal]: 2056.52 ,</b>	<b>E [kcal]: 2436.94 ,</b>	<b>E [kcal]: 2157.5 ,</b>	<b>E [kcal]: 2081.84 ,</b>	<b>E [kcal]: 2458.85 ,</b>
<b>B [g]: 131.84 ,</b>	<b>B [g]: 144.86 ,</b>	<b>B [g]: 98.66 ,</b>	<b>B [g]: 126.85 ,</b>	<b>B [g]: 113.85 ,</b>	<b>B [g]: 93.34 ,</b>	<b>B [g]: 122.37 ,</b>
<b>T [g]: 126.52 ,</b>	<b>T [g]: 112.15 ,</b>	<b>T [g]: 85.56 ,</b>	<b>T [g]: 95.4 ,</b>	<b>T [g]: 78.15 ,</b>	<b>T [g]: 88.64 ,</b>	<b>T [g]: 92.51 ,</b>
<b>W [g]: 281.45</b>	<b>W [g]: 292.44</b>	<b>W [g]: 236.52</b>	<b>W [g]: 291.26</b>	<b>W [g]: 270.91</b>	<b>W [g]: 245.63</b>	<b>W [g]: 308.54</b>

sól [mg] 7740 ;  
NKT [%] 10,16 ;  
błonnik [g] 40,93 ;  
cukier [%] 7,29.

sól [mg] 6610;  
NKT [%] 15,35 ;  
błonnik [g] 42,81 ;  
cukier [%] 8,11.

sól [mg] 4290;  
NKT [%] 12,80 ;  
błonnik [g] 29,95 ;  
cukier [%] 9,38.

sól [mg] 8340;  
NKT [%] 13,15 ;  
błonnik [g] 45,62 ;  
cukier [%] 10,47.

sól [mg] 7620;  
NKT [%] 13,81 ;  
błonnik [g] 38,73 ;  
cukier [%] 10,87.

sól [mg] 3690;  
NKT [%] 11,30 ;  
błonnik [g] 37,47 ;  
cukier [%] 8,14.

sól [mg] 7430;  
NKT [%] 11,12 ;  
błonnik [g] 43,97 ;  
cukier [%] 9,34.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 14.05.2026 - 23.05.2026

DIETA PODSTAWOWA

21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
<u>Kaszka kukurydziana gotowana na mleku/7/ 350g - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Dżem 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g	<u>Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g - 1 porcja</u> Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
<u>Kapuśniak z młodej kapusty/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	<u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Filet z indyka duszony w sosie pieczarkowym/1,7/ D,S 70/150g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Mix sałat z cukinią i pomidorkami w sosie winegret/10/(100g) - 1 porcja</u> Kompot 250 g	Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g Ryż brązowy 200g Mieszanka królewska 100g Kompot 250 g
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g Mix sałat z roszponką Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Parówka drobiowa 100g Musztarda/10/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Paszтет pieczony 60 g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Filet z indyka 60g Pomidor 150g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	Maślanka/7/ 1szt
E [kcal]: 2174.56 , B [g]: 110.3 , T [g]: 60.65 , W [g]: 310.76	E [kcal]: 2610.06 , B [g]: 99.61 , T [g]: 127.32 , W [g]: 280.84	E [kcal]: 1982.4 , B [g]: 82.15 , T [g]: 78.51 , W [g]: 254.69

sól [mg] 5920 ;  
NKT [%] 11,69 ;  
błonnik [g] 35,56 ;  
cukier [%] 12,05 .

sól [mg] 6260 ;  
NKT [%] 14,30 ;  
błonnik [g] 30,18 ;  
cukier [%] 6,80 .

sól [mg] 4090 ;  
NKT [%] 12,00 ;  
błonnik [g] 31,98 ;  
cukier [%] 9,72 .

DIETA PODSTAWOWA

14.05.2026	15.05.2026	16.05.2026	17.05.2026	18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026
<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>	<b>Śniadanie (1 osoba)</b>
Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 100 g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g
<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>	<b>Obiad (1 osoba)</b>
Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem/1/ D,S (150g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot 250 g	Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Szynka w sosie pietruszkowym/1,7/ D (70/120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek kiszony 100 g Herbata owocowa 250g	Zupa wiosenna/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z białej kapusty, ogórka i zieleniny 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g - 1 porcja Sos pomidorowy /1/ 120g - 1 porcja Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot 250 g
<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>	<b>Kolacja (1 osoba)</b>
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Połudwica sopocka 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Mix sałat z rukolą Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska dr 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Mix sałat z burakiem Mandarynka 1szt (70g) Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Połudwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Kompot 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>	<b>Kolacja nocna (1 osoba)</b>
Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Pasta hummus 1szt (115g) Sałata rzymska (1/10szt)	Dżem 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Ryż z jabłkami i cynamonem 100g G,D (100g) - 1 porcja	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
<b>E [kcal]: 2574 , B [g]: 118.06 , T [g]: 111.54 , W [g]: 289.04</b>	<b>E [kcal]: 2321.4 , B [g]: 118.24 , T [g]: 82.05 , W [g]: 299.93</b>	<b>E [kcal]: 1897.56 , B [g]: 84.38 , T [g]: 79.53 , W [g]: 222.5</b>	<b>E [kcal]: 2273.94 , B [g]: 111.42 , T [g]: 88.96 , W [g]: 276.56</b>	<b>E [kcal]: 2038 , B [g]: 86.96 , T [g]: 70.61 , W [g]: 279.53</b>	<b>E [kcal]: 2096.74 , B [g]: 96.43 , T [g]: 81.73 , W [g]: 261.86</b>	<b>E [kcal]: 2007.35 , B [g]: 98.64 , T [g]: 78.83 , W [g]: 242.41</b>

sól [mg] 7340 ;  
NKT [%] 9,99 ;  
błonnik [g] 37,51 ;  
cukier [%] 8,10.

sól [mg] 5050 ;  
NKT [%] 12,76 ;  
błonnik [g] 41,51 ;  
cukier [%] 10,47.

sól [mg] 4310 ;  
NKT [%] 12,94 ;  
błonnik [g] 25,61 ;  
cukier [%] 8,14.

sól [mg] 7210 ;  
NKT [%] 13,13 ;  
błonnik [g] 40,03 ;  
cukier [%] 7,47.

sól [mg] 6150 ;  
NKT [%] 12,90 ;  
błonnik [g] 30,56 ;  
cukier [%] 12,09.

sól [mg] 3810 ;  
NKT [%] 11,31 ;  
błonnik [g] 35,69 ;  
cukier [%] 10,17.

sól [mg] 7110 ;  
NKT [%] 11,53 ;  
błonnik [g] 29,96 ;  
cukier [%] 10,65.