

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA

24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026
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 Plastry roślinne z pistacjami Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/100g <u>Twarożek z zieleńnią /7/ 100g - 1 porcja</u> Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	<u>Ryż gotowany na mleku - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Tofu (twarożek sojowy) Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Zacierka gotowana na mleku - <u>1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku - <u>1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Pasta hummus 1szt (115 g) Serek twarogowy Deliser/7/1szt (17g) - <u>1 porcja</u> Musztarda/10/ 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g <u>Ryba z pieca/1,4/ 90g</u> Miruna - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g <u>Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja</u> Kompot 250 g	<u>Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Papryki faszerowane ryżem (wege) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Kapusta zasmażana/1/100g Kompot 250 g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g - 1 porcja <u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u> <u>Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u> Kiwi 1szt (80g) Kompot 250 g	<u>Botwinka/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Kotlety sojowe a la schabowe/1,3,6/ S (4szt - 120g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja</u> Kompot 250 g	Zupa koperkowa - 1 porcja Fasola po bretońsku 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Jabłko 160 g Kompot 250 g	Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g <u>Kotlet rybny - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Kapuśniak z kiszzonej kapusty/1,9/ 350g - 1 porcja Gulasz z tofu wędzonym duszony w sosie własnym/1,6/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna - 1 porcja Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Pomidor 150g 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 Pasta hummus 1szt (115g) Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Kiełbaski wegetariańskie /1,6/ G (2szt.) Serek twarogowy Deliser/7/1szt (17g) - <u>1 porcja</u> Musztarda/10/ 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z marchewki/1,6/(90g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Kasza bulgur z cieciorką, groszkiem i z marchewką/1,6/ D (200g) - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g
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)
Sok pomidorowy 1szt (300ml)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Wędlina wegetariańska (60g) Mix sałat z rukolą	Serek grani/7/ 1szt (150g)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta hummus 1szt (115 g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - <u>1 porcja</u> Twaróg/7/ 100g Mix sałat w stylu włoskim	Kefir/7/(1szt)
E [kcal]: 2034.14 , B [g]: 77.38 , T [g]: 98.62 , W [g]: 224.93	E [kcal]: 2451.28 , B [g]: 95.24 , T [g]: 85.8 , W [g]: 340.43	E [kcal]: 2431.46 , B [g]: 90.09 , T [g]: 107.35 , W [g]: 288.52	E [kcal]: 3144.02 , B [g]: 123.5 , T [g]: 125.01 , W [g]: 393.31	E [kcal]: 2279.3 , B [g]: 82.52 , T [g]: 87.04 , W [g]: 309.51	E [kcal]: 2112.7 , B [g]: 104.29 , T [g]: 78.61 , W [g]: 263.53	E [kcal]: 1956.32 , B [g]: 75.4 , T [g]: 74.62 , W [g]: 263.81

sól [mg] 6660 ;
NKT [%] 13,74 ;
błonnik [g] 31,23 ;
cukier [%] 7,79 .

sól [mg] 3780;
NKT [%] 11,90;
błonnik [g] 39,33;
cukier [%] 11,31.

sól [mg] 4590;
NKT [%] 11,06;
błonnik [g] 36,00;
cukier [%] 8,93.

sól [mg] 4140 ;
NKT [%] 9,35 ;
błonnik [g] 52,47 ;
cukier [%] 8,45 .

sól [mg] 4050 ;
NKT [%] 11,91 ;
błonnik [g] 36,18 ;
cukier [%] 11,69 .

sól [mg] 3420 ;
NKT [%] 9,55 ;
błonnik [g] 34,47 ;
cukier [%] 8,52 .

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 14,49 ;
błonnik [g] 35,19 ;
cukier [%] 10,75 .

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA

31.05.2026	01.06.2026	02.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt Miód 1szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Fasola po bretońsku 250g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g - 1 porcja Surówka z kapusty młodej i marchewki/10/ 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Bigos 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Banan 1szt Kompot 250 g	Zupa fasolowa/1,9/ 350g - 1 porcja Chrupiące nuggetsy z kalafiora - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Wędlina wegetariańska (60g) Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleciną /7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Sałatka brokułowa z pomidorami/3,7/ 200g - 1 porcja
E [kcal]: 2317.64 , B [g]: 76 , T [g]: 93.91 , W [g]: 314	E [kcal]: 2586.06 , B [g]: 89.58 , T [g]: 101.28 , W [g]: 350.16	E [kcal]: 2621.36 , B [g]: 100.97 , T [g]: 81.76 , W [g]: 395.65

sól [mg] 6660 ;
NKT [%] 12,66 ;
błonnik [g] 41,22 ;
cukier [%] 9,06 .

sól [mg] 3870 ;
NKT [%] 10,15 ;
błonnik [g] 41,49 ;
cukier [%] 13,23 .

sól [mg] 5580 ;
NKT [%] 12,02 ;
błonnik [g] 46,53 ;
cukier [%] 10,81 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026
DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

31.05.2026	01.06.2026	02.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Rumsztyk drobiowy gotowany w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g - 1 porcja Buraczki gotowane 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Bitka ze schabu w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Polędwiczkę wieprzową w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Fioletowy koktajl z jagodami, szpinakiem i siemieniem lnianym/7/ 200g - 1 porcja	Bułka wrocławska/1/ (1szt - 50g) - 1 porcja Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(50g): - 1 porcja	Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Borówka, świeża
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Sałatka brokułowa z wędliną i pomidorami/3,7/ 200g - 1 porcja
E [kcal]: 2090.46 , B [g]: 97.2 , T [g]: 70.13 , W [g]: 281.27	E [kcal]: 2714.36 , B [g]: 128.39 , T [g]: 99.5 , W [g]: 331.35	E [kcal]: 2451.78 , B [g]: 120.18 , T [g]: 76.95 , W [g]: 331.45

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.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026
Śniadanie (1 osoba) Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Szynkowa 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Twarożek z zieleniną/7/ 100g - 1 porcja Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Parówka drobiowa 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Kecup 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g - 1 porcja Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100 g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g - 1 porcja Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja Kiwi 1szt (80g) Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Botwinka/1,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa - 1 porcja Filet z indyka w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna - 1 porcja Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba) Napój owsiany/6/ 1szt (330ml) - 1 porcja Banan 1szt	Podwieczorek (1 osoba) Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt)	Podwieczorek (1 osoba) Koktajl z jogurtu greckiego, owoców i płatków owsianych/1,7/ (200g) - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Bułka wrocławska/1/ (1szt - 50g) - 1 porcja Pasta z awokado i jajka/3/ 50g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Fit sałatka z kaszy gryczanej z fetą, ogórkiem z koprem/7/ G 200g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Pierogi z owocami/1,3,7/ 200 g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Galaretka owocowa G (200g)
Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Dżem 1szt 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 szynka drobiowa konserwowa Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Kecup 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Kasza bulgur z kurczakiem, marchewką i groszkiem/1/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa z indyka 60g Mix sałat z rukolą	Kolacja nocna (1 osoba) Kawa mleczna /7/ 250 g Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta hummus 1szt (115 g)	Kolacja nocna (1 osoba) Kawa mleczna /7/ 250 g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Twaróg/7/ 100g Mix sałat w stylu włoskim	Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)
E [kcal]: 2031.46 , B [g]: 88.45 , T [g]: 63.12 , W [g]: 287.96	E [kcal]: 3088.96 , B [g]: 147.21 , T [g]: 93.51 , W [g]: 424.86	E [kcal]: 2460.86 , B [g]: 124.73 , T [g]: 93.31 , W [g]: 288.4	E [kcal]: 2904.92 , B [g]: 120.94 , T [g]: 111.28 , W [g]: 366.71	E [kcal]: 2289.46 , B [g]: 122.69 , T [g]: 72.93 , W [g]: 297.55	E [kcal]: 2463.5 , B [g]: 139.98 , T [g]: 71.09 , W [g]: 331.07	E [kcal]: 2205.22 , B [g]: 97.85 , T [g]: 81.07 , W [g]: 282.54

sól [mg] 6480 ;
NKT [%] 9,89 ;
błonnik [g] 22,68 ;
cukier [%] 15,35.

sól [mg] 4950 ;
NKT [%] 10,39 ;
błonnik [g] 22,59 ;
cukier [%] 7,63.

sól [mg] 3060 ;
NKT [%] 11,72 ;
błonnik [g] 18,90 ;
cukier [%] 10,02.

sól [mg] 6120 ;
NKT [%] 12,07 ;
błonnik [g] 26,19 ;
cukier [%] 6,72.

sól [mg] 4410 ;
NKT [%] 11,71 ;
błonnik [g] 20,43 ;
cukier [%] 9,80.

sól [mg] 4050 ;
NKT [%] 8,94 ;
błonnik [g] 38,61 ;
cukier [%] 10,46.

sól [mg] 4410 ;
NKT [%] 12,31 ;
błonnik [g] 19,98 ;
cukier [%] 9,01.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

31.05.2026	01.06.2026	02.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Rumsztyk drobiowy gotowany w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g - 1 porcja Buraczki gotowane 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Bitka ze schabu w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleciną /7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Sałatka brokułowa z wędliną i pomidorami/3,7/ 200g - 1 porcja
E [kcal]: 1963.06 , B [g]: 92.83 , T [g]: 66.07 , W [g]: 259.47	E [kcal]: 2271.46 , B [g]: 105.65 , T [g]: 71.28 , W [g]: 306.97	E [kcal]: 2301.78 , B [g]: 115.68 , T [g]: 66.48 , W [g]: 320.21

sól [mg] 5760 ;
NKT [%] 9,49 ;
błonnik [g] 25,74 ;
cukier [%] 10,61.

sól [mg] 4950;
NKT [%] 11,14 ;
błonnik [g] 19,62 ;
cukier [%] 6,41.

sól [mg] 3510;
NKT [%] 11,00 ;
błonnik [g] 24,84 ;
cukier [%] 10,60.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Szynkowa 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kasza jagłana gotowana na mleku/7/ 350 g Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Twarożek z zieleniną /7/ 100g - 1 porcja Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	<u>Ryż gotowany na mleku - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<u>Zacierka gotowana na mleku - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<u>Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska dr 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ketchup 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g - 1 porcja Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100 g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g - 1 porcja Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja Kiwi 1szt (80g) Kompot 250 g	Botwinka/1,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa koperkowa - 1 porcja Filet z indyka w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot 250 g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna - 1 porcja Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	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 szynka drobiowa konserwowa Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska dr 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ketchup 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kasza bulgur z kurczakiem, marchewką i groszkiem/1/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
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)
Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa z indyka 60g Mix sałat z rukolą	Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kawa mleczna /7/ 250 g Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Twarożek z zieleniną /7/ 100g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Bułka paryska/1/ 50g Twaróg/7/ 100g Mix sałat w stylu włoskim	Kefir/7/(1szt)
E [kcal]: 1651.46 , B [g]: 84.55 , T [g]: 50.04 , W [g]: 225.16	E [kcal]: 2414.96 , B [g]: 128.21 , T [g]: 70.11 , W [g]: 328.06	E [kcal]: 2105.76 , B [g]: 111.09 , T [g]: 68.87 , W [g]: 267.19	E [kcal]: 2502.32 , B [g]: 122.23 , T [g]: 84.27 , W [g]: 324.74	E [kcal]: 1967.5 , B [g]: 112.61 , T [g]: 58.6 , W [g]: 256.56	E [kcal]: 1906.2 , B [g]: 113.78 , T [g]: 50.66 , W [g]: 262.06	E [kcal]: 1953.22 , B [g]: 102.65 , T [g]: 61.97 , W [g]: 256.44

sól [mg] 6120 ;
NKT [%] 11,48 ;
błonnik [g] 18,72 ;
cukier [%] 9,00.

sól [mg] 4950;
NKT [%] 13,06;
błonnik [g] 22,59;
cukier [%] 9,76.

sól [mg] 3600;
NKT [%] 10,93;
błonnik [g] 17,10;
cukier [%] 9,70.

sól [mg] 6300;
NKT [%] 13,17 ;
błonnik [g] 21,24 ;
cukier [%] 8,24.

sól [mg] 4030;
NKT [%] 12,24;
błonnik [g] 16,62 ;
cukier [%] 11,08.

sól [mg] 3780 ;
NKT [%] 9,22 ;
błonnik [g] 25,29 ;
cukier [%] 9,07.

sól [mg] 4860;
NKT [%] 11,12;
błonnik [g] 19,89 ;
cukier [%] 10,16.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

31.05.2026	01.06.2026	02.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Rumsztyk drobiowy gotowany w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g - 1 porcja Buraczki gotowane 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Bitka ze schabu w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Połędwiczkę wieprzową w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleciną /7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	Sałatka brokułowa z wędliną i pomidorami/3,7/ 200g - 1 porcja
E [kcal]: 1963.06 , B [g]: 92.83 , T [g]: 66.07 , W [g]: 259.47	E [kcal]: 2406.56 , B [g]: 108.7 , T [g]: 89.88 , W [g]: 295.96	E [kcal]: 2301.78 , B [g]: 115.68 , T [g]: 66.48 , W [g]: 320.21

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

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

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

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026
Śniadanie (1 osoba) Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Szynkowa 60g Serek twarogowy <u>Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g <u>Twarożek z zieloną /7/ 100g - 1 porcja</u> Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) <u>Ryż gotowany na mleku - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) <u>Zacierka gotowana na mleku - 1 porcja</u> Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) <u>Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Parówka drobiowa 100g Serek twarogowy <u>Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ketchup 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100 g Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g - 1 porcja</u> Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u> <u>Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u> Kiwi 1szt (80g) Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Botwinka/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja</u> Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Zupa koperkowa - 1 porcja</u> <u>Filet z indyka w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u> Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g <u>Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <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 <u>Surówka wielowarzywna - 1 porcja</u> Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Dżem 150g 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 szynka drobiowa konserwowa Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ketchup 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Kasza bulgur z kurczakiem, marchewką i groszkiem/1/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa z indyka 60g Mix sałat z rukolą	Kolacja nocna (1 osoba) Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta hummus 1szt (115 g)	Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Twaróg/7/ 100g Mix sałat w stylu włoskim	Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)
E [kcal]: 1732.46 , B [g]: 84.55 , T [g]: 59.04 , W [g]: 225.16	E [kcal]: 2504.96 , B [g]: 128.21 , T [g]: 80.11 , W [g]: 328.06	E [kcal]: 2252.56 , B [g]: 110.49 , T [g]: 85.35 , W [g]: 267.5	E [kcal]: 2654.32 , B [g]: 113.23 , T [g]: 101.47 , W [g]: 334.34	E [kcal]: 1967.5 , B [g]: 112.61 , T [g]: 58.6 , W [g]: 256.56	E [kcal]: 2053 , B [g]: 113.18 , T [g]: 67.14 , W [g]: 262.37	E [kcal]: 2105.22 , B [g]: 93.85 , T [g]: 81.07 , W [g]: 260.54

sól [mg] 6160 ; NKT [%] 11,21 ; błonnik [g] 18,72 ; cukier [%] 8,58.	sól [mg] 4910; NKT [%] 12,82 ; błonnik [g] 22,59 ; cukier [%] 9,40.	sól [mg] 3060; NKT [%] 11,55 ; błonnik [g] 17,09 ; cukier [%] 9,12.	sól [mg] 6040; NKT [%] 12,77 ; błonnik [g] 25,07 ; cukier [%] 7,32.	sól [mg] 4030; NKT [%] 12,24 ; błonnik [g] 16,62 ; cukier [%] 11,08 .	sól [mg] 3330 ; NKT [%] 10,00 ; błonnik [g] 25,28 ; cukier [%] 8,47 .	sól [mg] 4440 ; NKT [%] 12,90 ; błonnik [g] 19,97 ; cukier [%] 9,44 .
---	--	--	--	--	--	--

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

31.05.2026	01.06.2026	02.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połudwica sopocka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Masło naturalne /7/15g Chleb razowy/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Kefir/7/(1szt) Masło naturalne /7/15g Chleb razowy/1/ 100g szynka drobiowa konserwowa Ser topiony/7/ 50g Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Rumsztyk drobiowy gotowany w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja</u> <u>Kasza jęczmienna /1/ 200g - 1 porcja</u> <u>Surówka z kapusty młodej i marchewki/10/ 100g - 1 porcja</u> Kompot 250 g	<u>Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Bigos 250g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Jabłko 160 g Kompot 250 g	<u>Zupa fasolowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Poładwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi /7/100g - 1 porcja</u> Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Fioletowy koktajl z jagodami, szpinakiem i siemieniem lnianym/7/ 200g - 1 porcja	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(50g): - 1 porcja	Borówka, świeża
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Krakowska 60g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka razowa Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u> Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleciną /7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Chleb razowy/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	Sałatka brokułowa z wędliną i pomidorami/3,7/ 200g - 1 porcja
E [kcal]: 2278.04 , B [g]: 108.19 , T [g]: 98.57 , W [g]: 260.27	E [kcal]: 2619.66 , B [g]: 130.11 , T [g]: 108.9 , W [g]: 300.85	E [kcal]: 2463.72 , B [g]: 125.63 , T [g]: 93.81 , W [g]: 302.44

sól [mg] 8640 ;
NKT [%] 13,87 ;
błonnik [g] 38,88 ;
cukier [%] 8,52.

sól [mg] 5760 ;
NKT [%] 11,17 ;
błonnik [g] 39,87 ;
cukier [%] 8,23.

sól [mg] 4770 ;
NKT [%] 12,40 ;
błonnik [g] 45,54 ;
cukier [%] 9,32.

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026
Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Masło naturalne /7/15g Chleb razowy/1/ 100g <u>Twarożek z zieleniną /7/ 100g - 1 porcja</u> Krakowska 60g Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Masło naturalne /7/15g Chleb razowy/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Masło naturalne /7/15g Chleb razowy/1/ 100g Pasztecik pieczony 50 g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Masło naturalne /7/15g Chleb razowy/1/ 100g Filet z indyka 40g Ser topiony/7/ 50g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Masło naturalne /7/15g Chleb razowy/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Masło naturalne /7/15g Chleb razowy/1/ 100g Parówka drobiowa 100g <u>Serek twarogowy</u> <u>Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Musztarda/10/ 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> Kiełbasa z rusztu 100g Ziemniaki gotowane 200g Kapusta zasmażana/1/ 100g Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g - 1 porcja</u> <u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u> Makaron razowy /1,3/ 200 g Kiwi 1szt (80g) Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Botwinka/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Zraz smażony/1,3/ 80g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Zupa koperkowa - 1 porcja</u> Fasolka po bretońsku z chudą szynką 250 g Ziemniaki gotowane 200g Jabłko 160 g Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g</u> <u>Kotlet rybny - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Kapuśniak z kiszzonej kapusty/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna - 1 porcja Kompot 250 g
Podwieczorek (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Mandarynka 1szt (70g)	Podwieczorek (1 osoba) Bułka razowa Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g Sałata 1/10 szt	Podwieczorek (1 osoba) <u>Koktajl z jogurtu greckiego,owoców i płatków owsianych/1,7/ (200g) - 1 porcja</u>	Podwieczorek (1 osoba) Bułka razowa Pasta z awokado i jajka/3/ 50g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kiwi 1szt (80g)	Podwieczorek (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Gruszka 1szt
Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60 g Ser żółty /7/40g Pomidor 150g 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 szynka drobiowa konserwowa Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Musztarda/10/ 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Kasza bulgur z kurczakiem, marchewką i groszkiem/1/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Ser żółty /7/40g Papryka czerwona 100g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa z indyka 60g Mix sałat z rukolą	Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta hummus 1szt (115 g)	Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Twaróg/7/ 100g Mix sałat w stylu włoskim	Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)
E [kcal]: 1933.76 , B [g]: 109.96 , T [g]: 74.34 , W [g]: 222.38	E [kcal]: 2630.18 , B [g]: 142.61 , T [g]: 110.62 , W [g]: 282.26	E [kcal]: 2152.96 , B [g]: 117.33 , T [g]: 87.95 , W [g]: 237	E [kcal]: 3961.22 , B [g]: 156.67 , T [g]: 146.46 , W [g]: 519.25	E [kcal]: 2339.66 , B [g]: 119.82 , T [g]: 84.4 , W [g]: 296.79	E [kcal]: 1958.3 , B [g]: 112.81 , T [g]: 69.07 , W [g]: 238.43	E [kcal]: 2264.72 , B [g]: 108.26 , T [g]: 91.57 , W [g]: 271.59

sól [mg] 7020 ;
NKT [%] 13,07 ;
błonnik [g] 31,86 ;
cukier [%] 8,12.

sól [mg] 8280 ;
NKT [%] 14,30 ;
błonnik [g] 35,82 ;
cukier [%] 7,09.

sól [mg] 3150 ;
NKT [%] 12,00 ;
błonnik [g] 33,30 ;
cukier [%] 10,00 .

sól [mg] 6480 ;
NKT [%] 8,63 ;
błonnik [g] 39,87 ;
cukier [%] 3,94 .

sól [mg] 6930 ;
NKT [%] 11,91 ;
błonnik [g] 39,06 ;
cukier [%] 8,14.

sól [mg] 3420 ;
NKT [%] 8,60 ;
błonnik [g] 32,76 ;
cukier [%] 10,02 .

sól [mg] 5310 ;
NKT [%] 14,05 ;
błonnik [g] 36,99 ;
cukier [%] 13,46 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 24.05.2026 - 02.06.2026

DIETA PODSTAWOWA

31.05.2026	01.06.2026	02.06.2026
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/ 1szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kaszka kukurydziana na ml/7/ 350g - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Makaron gotowany na mleku - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Sałata 1/10 szt Jabłko 160 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Rumsztyk drobiowy gotowany w sosie własnym/1/ 80/100g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g - 1 porcja Buraczki gotowane 100g - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Bigos 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Banan 1szt Kompot 250 g	Zupa fasolowa/1,9/ 350g - 1 porcja Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Ogórek kiszony 100 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleciną /7/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	Sałatka brokułowa z wędliną i pomidorami/3,7/ 200g - 1 porcja
E [kcal]: 1983.86 , B [g]: 88.43 , T [g]: 78.28 , W [g]: 246.93	E [kcal]: 2644.86 , B [g]: 109.58 , T [g]: 105.49 , W [g]: 334.16	E [kcal]: 2492.94 , B [g]: 126.13 , T [g]: 75.68 , W [g]: 347.23

sól [mg] 7230 ;
NKT [%] 13,84 ;
błonnik [g] 29,81 ;
cukier [%] 9,43 .

sól [mg] 5990 ;
NKT [%] 11,12 ;
błonnik [g] 38,62 ;
cukier [%] 11,45.

sól [mg] 3890 ;
NKT [%] 10,26 ;
błonnik [g] 41,14 ;
cukier [%] 10,24.

DIETA PODSTAWOWA

24.05.2026	25.05.2026	26.05.2026	27.05.2026	28.05.2026	29.05.2026	30.05.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/100g Szynkowa 60g Serek kanapkowy Pajkę/7/ 1 szt Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/100g Twarożek z zieleniną /7/100g - 1 porcja Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Ryż gotowany na mleku - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/100g Paszтет pieczony 60 g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Zacierka gotowana na mleku - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/100g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Ogórek świeży 100 g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/100g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Masło naturalne /7/15g Chleb pszenno-żytni/1/100g Parówka drobiowa 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Musztarda/10/ 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g - 1 porcja Kiełbasa z rusztu 100g Ziemniaki gotowane 200g Kapusta zasmażana/1/100g Kompot 250 g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g - 1 porcja Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja Makaron jasny/1,3/ G (200g) - 1 porcja Kiwi 1szt (80g) Kompot 250 g	Botwinka/1,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz smażony/1,3/ 80g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 1 porcja Kompot 250 g	Zupa koperkowa - 1 porcja Fasolka po bretońsku z chudą szynką 250 g Ziemniaki gotowane 200g Jabłko 160 g Kompot 250 g	Zupa z soczewicy/1,7,9/ 350g Kotlet rybny - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Kapuśniak z kiszzonej kapusty/1,9/ 350g - 1 porcja Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna - 1 porcja Kompot 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60 g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Musztarda/10/ 1szt Sałata rzymska (1/10szt) Mandarynka 1szt (70g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kasza bulgur z kurczakiem, marchewką i groszkiem/1/ 200g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Twaróg/7/ 100g Mix sałat w stylu włoskim
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)
Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Szynkowa z indyka 60g Mix sałat z rukolą	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta hummus 1szt (115 g)			Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 1732.56 , B [g]: 81.55 , T [g]: 66.53 , W [g]: 216.94	E [kcal]: 2421.88 , B [g]: 107.73 , T [g]: 93.67 , W [g]: 303.09	E [kcal]: 2193.06 , B [g]: 108.29 , T [g]: 85.86 , W [g]: 259.1	E [kcal]: 2708.72 , B [g]: 106.11 , T [g]: 118.85 , W [g]: 323.2	E [kcal]: 2175.5 , B [g]: 97.93 , T [g]: 79.44 , W [g]: 285.52	E [kcal]: 2073.4 , B [g]: 110.09 , T [g]: 76.87 , W [g]: 250.93	E [kcal]: 2023.62 , B [g]: 91.01 , T [g]: 81.17 , W [g]: 250.15

sól [mg] 6490 ;
NKT [%] 12,32 ;
błonnik [g] 28,88 ;
cukier [%] 8,99.

sól [mg] 6290;
NKT [%] 13,57;
błonnik [g] 34,48 ;
cukier [%] 9,68.

sól [mg] 3350;
NKT [%] 11,88;
błonnik [g] 27,31 ;
cukier [%] 9,76.

sól [mg] 6320;
NKT [%] 13,23;
błonnik [g] 38,23 ;
cukier [%] 7,53.

sól [mg] 6170 ;
NKT [%] 13,68;
błonnik [g] 33,49 ;
cukier [%] 12,16.

sól [mg] 3410 ;
NKT [%] 9,71;
błonnik [g] 30,88 ;
cukier [%] 8,31.

sól [mg] 4620;
NKT [%] 13,15;
błonnik [g] 31,38 ;
cukier [%] 10,32.