

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PODSTAWOWA DOROŚLI (D01)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Szynkowa 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Filet z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Twarożek z zieleńią /7/ 100g	Szynkowa 60g	Polędwica sopocka 60g	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja
Miód 1szt	Rzodkiew 150 g	Rzodkiew 150 g	Pomidor 150g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt
Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Ogórek świeży 150g	Herbata czarna 250g	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja</u>	<u>Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g</u>	<u>Spaghetti 250g</u>	<u>Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g</u>
<u>Polędwiczki z cebulą z pieca/1/P/70g - 1 porcja</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Makaron spaghetti	Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g	Kotlet rybny /1,3,4/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g	Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja	Jabłko 160 g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza gryczana - 200 g	Ziemniaki gotowane 200g
Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja	Surówka z kapusty białej i marchewki 100g	Salata ze śmietaną/7/ 1/8 szt
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Ser topiony/7/ 50g	Ser topiony/7/ 50g	Salata rymska 10g	Filet z indyka 60g	Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g
<u>Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja</u>	Miód 1szt	Parówka drobiowa 100g	Brzoskwinia	Miód 1szt	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	<u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u>
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata rzymska 10g	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Masło naturalne /7/15g	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomarańcza 1szt	Musztarda/10/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Ogórek świeży 150g
<u>Mix salát z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Papryka czerwona 150g
	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Herbata czarna 250g	Salatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g
		Kolacja nocna (1 osoba)		Waffle ryżowe 1 opakowanie (15g)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)
		Serek grani/7/ 1szt (150g)				Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2158.95 , B [g]: 110.47 , T [g]: 82.29 , W [g]: 254.97	E [kcal]: 1916.48 , B [g]: 89.53 , T [g]: 57.7 , W [g]: 277.83	E [kcal]: 2222.46 , B [g]: 94.06 , T [g]: 113.26 , W [g]: 217.99	E [kcal]: 2513.9 , B [g]: 118.83 , T [g]: 92.84 , W [g]: 312.35	E [kcal]: 2032.24 , B [g]: 102.67 , T [g]: 63.98 , W [g]: 277.26	E [kcal]: 1982.86 , B [g]: 97.66 , T [g]: 59.57 , W [g]: 279.54	E [kcal]: 2045.7 , B [g]: 102.19 , T [g]: 72.65 , W [g]: 259.95

sól [mg] 4370 ;
NKT [%] 11,74 ;
błonnik [g] 25,69 ;
cukier [%] 8,13.

sól [mg] 6500 ;
NKT [%] 12,05 ;
błonnik [g] 34,10 ;
cukier [%] 10,78.

sól [mg] 4820 ;
NKT [%] 14,39 ;
błonnik [g] 20,74 ;
cukier [%] 5,30.

sól [mg] 4720 ;
NKT [%] 11,51 ;
błonnik [g] 28,57 ;
cukier [%] 9,63.

sól [mg] 5680;
NKT [%] 10,62;
błonnik [g] 28,73 ;
cukier [%] 7,60.

sól [mg] 6320 ;
NKT [%] 11,22;
błonnik [g] 29,27 ;
cukier [%] 11,86 .

sól [mg] 3310;
NKT [%] 12,40;
błonnik [g] 21,58 ;
cukier [%] 9,59.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PODSTAWOWA DOROŚLI (D01)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Ser topiony/7/ 50g
Ser żółty/7/ 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Dżem 1szt
Miód 1szt	Pomidor 150g	Papryka czerwona 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Jabłko 160 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Herbata czarna 250g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	<u>Zupa grochowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>
Obiad (1 osoba)	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kurczak pieczony /1/ 150g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Kiełbasa śląska dr 100g	Krakowska 60g
Masło naturalne /7/15g	Musztarda/10/ 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Jajko/3/ 2szt	Ogórek świeży 150g	Ogórek kiszony 150 g
Majonez/3/ 1szt	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja	
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Mix sałat z roszponką	
E [kcal]: 2471.96 , B [g]: 117.29 , T [g]: 108.53 , W [g]: 270.3	E [kcal]: 1883.5 , B [g]: 106.73 , T [g]: 58.76 , W [g]: 247.37	E [kcal]: 2065.76 , B [g]: 102.92 , T [g]: 82.59 , W [g]: 241.72

sól [mg] 4800 ;
NKT [%] 14,14 ;
błonnik [g] 25,89 ;
cukier [%] 8,91.

sól [mg] 6720;
NKT [%] 12,35 ;
błonnik [g] 26,93 ;
cukier [%] 6,57.

sól [mg] 5150 ;
NKT [%] 13,68 ;
błonnik [g] 27,80 ;
cukier [%] 6,14.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PODSTAWOWA KOBIETY (C01)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Półdewiczki z cebulą z pieca/1/P/70g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Skrynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja</u> Skyr malina-truskawka Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja</u> Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Mix салат z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Rzodkiew 150 g Sałata rzymska 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Marchewka mini (babe) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Deser jogurtowy z kakao i masłem orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Rozspanka 10g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Sałata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja</u> Groszek zielony, gotowany Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Galaretka owocowa G (200g) Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka drobiowa 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Musztarda/10/ 1szt Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleńnią /7/ 100g Pomidor 150g Sałata lodowa Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Spaghetti 250g Makaron spaghetti Jabłko 160 g Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Jagodczianki Jogurt naturalny/7/ 1szt Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska 10g Brzoskwinia Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 150g Rozspanka 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja</u> Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g <u>Kalaflor z marchewką G 100g - 1 porcja</u> Podwieczorek (1 osoba) <u>Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Sałata rzymska 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Wafle ryżowe 1 opakowanie (15g)	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Półdewiczka sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza gryczana - 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki 100g <u>Mieszanka królewska 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Borówka, świeża <u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g Ogórek świeży 150g Sałata lodowa Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u> Miód 1szt Pomidor 150g Rozspanka 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt <u>Szpinak duszony na oleju/D/100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Borówka, świeża <u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Papryka czerwona 150g Sałata rzymska 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2623.26 , B [g]: 148.23 , T [g]: 92.97 , W [g]: 312.83	E [kcal]: 2213.98 , B [g]: 107.19 , T [g]: 70.54 , W [g]: 307.02	E [kcal]: 2404.56 , B [g]: 104.46 , T [g]: 113.75 , W [g]: 255.95	E [kcal]: 3010.8 , B [g]: 136.78 , T [g]: 102.72 , W [g]: 399.12	E [kcal]: 2350.04 , B [g]: 125.67 , T [g]: 76.4 , W [g]: 309.95	E [kcal]: 2164.06 , B [g]: 102.34 , T [g]: 61.24 , W [g]: 319.25	E [kcal]: 2265.6 , B [g]: 109.65 , T [g]: 85.69 , W [g]: 281.78

sól [mg] 4920 ;
NKT [%] 10,70 ;
błonnik [g] 31,42 ;
cukier [%] 13,21.

sól [mg] 6500 ;
NKT [%] 12,40 ;
błonnik [g] 37,76 ;
cukier [%] 11,23.

sól [mg] 4820 ;
NKT [%] 13,36 ;
błonnik [g] 25,87 ;
cukier [%] 5,26.

sól [mg] 5240 ;
NKT [%] 10,60 ;
błonnik [g] 33,00 ;
cukier [%] 12,18 .

sól [mg] 5760;
NKT [%] 11,00;
błonnik [g] 36,23 ;
cukier [%] 8,79.

sól [mg] 6380 ;
NKT [%] 10,47;
błonnik [g] 37,20 ;
cukier [%] 15,77.

sól [mg] 3360;
NKT [%] 11,70;
błonnik [g] 26,95 ;
cukier [%] 10,48.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PODSTAWOWA KOBIETY (C01)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jagłana na mleku gotowana/7/ 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Ser topiony/7/ 50g
Ser żółty/7/ 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Dżem 1szt
Miód 1szt	Pomidor 150g	Papryka czerwona 150g
Sałata masłowa 10g	Sałata rzymska 10g	Sałata lodowa
Jabłko 160 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
Kurczak pieczony /1/ 150g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Ziemniaki gotowane 200g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Groszek zielony, gotowany	Marchewka mini (babe)
<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Podwieczorek (1 osoba)	Mus jabłkowy	Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja
Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Kiełbasa śląska dr 100g	Krakowska 60g
Jajko/3/ 2szt	Musztarda/10/ 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Majonez/3/ 1szt	Ogórek świeży 150g	Ogórek kiszony 150 g
Pomidor 150g	Herbata czarna 250g	Rukola
Sałata masłowa 10g	Roszonka 10g	Herbata czarna 250g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	
	Mix sałat z roszponką	
E [kcal]: 2635.46 , B [g]: 124.93 , T [g]: 111.61 , W [g]: 298.39	E [kcal]: 2013.9 , B [g]: 113.22 , T [g]: 59.27 , W [g]: 274.26	E [kcal]: 1939 , B [g]: 101.86 , T [g]: 78.12 , W [g]: 217.57

sól [mg] 6160 ;
NKT [%] 13,68 ;
błonnik [g] 29,53 ;
cukier [%] 10,42.

sól [mg] 6730;
NKT [%] 11,61 ;
błonnik [g] 31,90 ;
cukier [%] 6,56.

sól [mg] 5160 ;
NKT [%] 15,55 ;
błonnik [g] 22,35 ;
cukier [%] 8,02.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026

DIETA PODSTAWOWA DZIECI (P01)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Ryz gotowany na ml/7/ 350g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Szynkowa 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Filet z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt	Twarożek z zieleniną /7/ 100g	Szynkowa 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Miód 1szt	Rzodkiew 150 g	Papryka czerwona 150g	Pomidor 150g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Polędwica sopocka 60g	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja
Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Ogórek świeży 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Salata rzymska 10g	Pomidor 150g
Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Jablko 160 g	Herbata czarna 250g
<u>Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja	Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Spaghetti 250g	Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)
<u>Polędwiczki z cebulą z pieca/1/P/70g - 1 porcja</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemiaki gotowane 200g	Makaron spaghetti	Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Obiad (1 osoba)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g
Ziemiaki gotowane 200g	Surówka wielowarzynna /7,9,10/ 100g	Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Ziemiaki gotowane 200g	Obiad (1 osoba)	Kotlet rybny /1,3,4/ 80g
Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba)	Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja	Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g	Ziemiaki gotowane 200g
Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Jagodzianki	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Kasza gryczana - 200 g	Salata ze śmietaną/7/ 1/8 szt
Podwieczorek (1 osoba)	Deser jogurtowy z kakao i masłem orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Podwieczorek (1 osoba)	Surówka z kapusty białej i marchewki 100g	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g
<u>Skrynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Galaretka owocowa G (200g)	Kolacja (1 osoba)	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)
Skry malina-truskawka	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Morówka, świeża
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Sok z jabłek i buraków, 100% owoców	Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Ser topiony/7/ 50g	Masło naturalne /7/15g	Krakowska 60g	Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Miód 1szt	Parówka drobiowa 100g	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Filet z indyka 60g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
<u>Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja</u>	Salata rzymska 10g	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Salata rzymska 10g	Miód 1szt	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomarańcza 1szt	Musztarda/10/ 1szt	Brzoskwinia	Pomidor 150g	Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Schab kruchy 60g - 1 porcja
Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Ogórek świeży 150g	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja
<u>Mix salát z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Papryka czerwona 150g
	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g
		Serek grani/7/ 1szt (150g)	Dżem 1szt	Wafle ryżowe 1 opakowanie (15g)	Sok wielowarzynny 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)
						Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2489.66 , B [g]: 145.19 , T [g]: 89.81 , W [g]: 287.44	E [kcal]: 2175.58 , B [g]: 106.26 , T [g]: 70.4 , W [g]: 298.23	E [kcal]: 2322.46 , B [g]: 98.06 , T [g]: 113.26 , W [g]: 239.99	E [kcal]: 2804.3 , B [g]: 126.47 , T [g]: 86.38 , W [g]: 394.45	E [kcal]: 2312.74 , B [g]: 123.38 , T [g]: 75.29 , W [g]: 304.06	E [kcal]: 2123.86 , B [g]: 100.16 , T [g]: 59.57 , W [g]: 313.74	E [kcal]: 2224.2 , B [g]: 107.06 , T [g]: 83.28 , W [g]: 278.49

sól [mg] 4820 ;
NKT [%] 11,21 ;
błonnik [g] 28,10 ;
cukier [%] 11,14.

sól [mg] 6500 ;
NKT [%] 12,60 ;
błonnik [g] 35,05 ;
cukier [%] 10,61.

sól [mg] 4820 ;
NKT [%] 13,77 ;
błonnik [g] 20,74 ;
cukier [%] 5,07.

sól [mg] 5220 ;
NKT [%] 11,30 ;
błonnik [g] 30,87 ;
cukier [%] 13,61 .

sól [mg] 5680;
NKT [%] 11,08;
błonnik [g] 33,89 ;
cukier [%] 8,48.

sól [mg] 6320;
NKT [%] 10,47;
błonnik [g] 34,94 ;
cukier [%] 15,60 .

sól [mg] 3310;
NKT [%] 11,86;
błonnik [g] 25,13 ;
cukier [%] 10,51.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PODSTAWOWA DZIECI (P01)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Ser topiony/7/ 50g
Ser żółty/7/ 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Dżem 1szt
Miód 1szt	Pomidor 150g	Papryka czerwona 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Jabłko 160 g		
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
Kurczak pieczony /1/ 150g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Ziemniaki gotowane 200g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Podwieczorek (1 osoba)	Mus jabłkowy	Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja
Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Kiełbasa śląska dr 100g	Krakowska 60g
Jajko/3/ 2szt	Musztarda/10/ 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Majonez/3/ 1szt	Ogórek świeży 150g	Ogórek kiszony 150 g
Pomidor 150g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja	
	Mix sałat z rozszponką	
E [kcal]: 2595.96 , B [g]: 122.39 , T [g]: 110.33 , W [g]: 292.6	E [kcal]: 1932.5 , B [g]: 106.93 , T [g]: 58.86 , W [g]: 258.37	E [kcal]: 1900.1 , B [g]: 100.87 , T [g]: 77.91 , W [g]: 208.7

sól [mg] 6110 ;
NKT [%] 13,79 ;
błonnik [g] 27,10 ;
cukier [%] 10,19.

sól [mg] 6720;
NKT [%] 12,03 ;
błonnik [g] 26,93 ;
cukier [%] 6,40.

sól [mg] 5160;
NKT [%] 15,86 ;
błonnik [g] 19,49 ;
cukier [%] 7,21 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DOROŚLI (D02)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Filet z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt	Twarożek z zieleciną /7/ 100g	Szynkowa 60g	Polędwica sopocka 60g	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja
Miód 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt
Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Pomidor 150g	Salata rzymska 10g	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Jabłko 160 g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u>	<u>Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja</u>	Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g	<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	<u>Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja</u>	Obiad (1 osoba)	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g
<u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Makaron spaghetti	<u>Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g</u>	<u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u>	Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g
Ziemniaki gotowane 200g	Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g	<u>Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja</u>	Jabłko 160 g	<u>Ziemniaki gotowane 200g</u>	Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g	Ziemniaki gotowane 200g
Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g</u>	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Salata ze śmietaną/7/ 1/8 szt
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja	Twaróg/7/ 100g	Kielbasa śląska dr 100g	Szynka gotowana 60g	Filet z indyka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata rzymska 10g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Miód 1szt	Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Schab kruchy 60g - 1 porcja
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomarańcza 1szt	<u>Kecup 1szt</u>	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>
<u>Mix salat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>
	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g
	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Herbata czarna 250g	Salatka rybna/1,4/ 100g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kawa mleczna /7/ 250 g
		Kolacja nocna (1 osoba)		Wafle ryżowe 1 opakowanie (15g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Serek grani/7/ 1szt (150g)				Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2057.53 , B [g]: 111.77 , T [g]: 64.07 , W [g]: 264.95	E [kcal]: 1958.98 , B [g]: 102.93 , T [g]: 48.9 , W [g]: 290.33	E [kcal]: 2149.06 , B [g]: 105.27 , T [g]: 93.65 , W [g]: 229.89	E [kcal]: 2379.2 , B [g]: 112.76 , T [g]: 73.17 , W [g]: 325.05	E [kcal]: 2101.44 , B [g]: 103.77 , T [g]: 64.43 , W [g]: 289.36	E [kcal]: 1949.96 , B [g]: 94.39 , T [g]: 57.2 , W [g]: 277.15	E [kcal]: 2156.2 , B [g]: 112.29 , T [g]: 69.35 , W [g]: 282.55

sól [mg] 4140 ;
NKT [%] 11,77 ;
błonnik [g] 17,64 ;
cukier [%] 8,38 .

sól [mg] 5310 ;
NKT [%] 9,60 ;
błonnik [g] 25,47 ;
cukier [%] 11,36.

sól [mg] 5040 ;
NKT [%] 12,37 ;
błonnik [g] 15,66 ;
cukier [%] 6,25.

sól [mg] 3960 ;
NKT [%] 10,66 ;
błonnik [g] 20,97 ;
cukier [%] 10,05.

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 9,33 ;
błonnik [g] 22,86 ;
cukier [%] 7,68 .

sól [mg] 6120 ;
NKT [%] 11,34 ;
błonnik [g] 23,31 ;
cukier [%] 12,24 .

sól [mg] 3240 ;
NKT [%] 12,10 ;
błonnik [g] 16,83 ;
cukier [%] 9,94 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DOROŚLI (D02)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Twaróg/7/ 100g
Twaróg/7/ 100g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Dżem 1szt
Miód 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Jabłko 160 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Herbata czarna 250g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
Obiad (1 osoba)	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150g/100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Bułka paryska/1/ 100g	Kiełbasa śląska dr 100g	Szynkowa drobiowa 60g
Masło naturalne /7/15g	Kecup 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Jajko/3/ 2szt	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 150 g
Majonez/3/ 1szt	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Twaróg/7/ 100g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Mix sałat z rozszponką	
E [kcal]: 2358.86 , B [g]: 124.89 , T [g]: 83.89 , W [g]: 286.24	E [kcal]: 1883.3 , B [g]: 112.84 , T [g]: 59.75 , W [g]: 234.83	E [kcal]: 1740.6 , B [g]: 96.17 , T [g]: 54.51 , W [g]: 223.7

sól [mg] 3600 ;
NKT [%] 11,54 ;
błonnik [g] 19,26 ;
cukier [%] 9,39 .

sól [mg] 5850 ;
NKT [%] 13,08 ;
błonnik [g] 18,72 ;
cukier [%] 7,30 .

sól [mg] 3690 ;
NKT [%] 11,97 ;
błonnik [g] 14,22 ;
cukier [%] 8,50 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA KOBIETY (C02)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Filet z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt	Twarożek z zieleciną /7/ 100g	Szynkowa 60g	Masło naturalne /7/15g	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja
Miód 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Pomidor 150g	Miód 1szt
Pomidor 150g	Salata rzymska 10g	Rukola	Salata lodowa	Roszonka 10g	Salata rzymska 10g	Pomidor 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Roszonka 10g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u>	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	<u>Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g
<u>Poledwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D.G (70/100g) - 1 porcja</u>	<u>Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja</u>	Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g	<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g	Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g
<u>Ziemniaki gotowane 200g</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Jabłko 160 g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g	Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja	Brokuł gotowany 100g	Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja	Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g	Salata ze śmietaną/7/ 1/8 szt
Salatka z buraków 100g	Marchewka mini (babe)	Groszek zielony, gotowany	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Mieszanka królewska 100g - 1 porcja	Szpinak duszony na oleju/D/100g - 1 porcja
Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Kalafior z marchewką G 100g - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Jagodzianki	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Skrynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja	Deser jogurtowy z kakao i masłem orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja	Galaretka owocowa G (200g)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Sok z jabłek i buraków, 100% owoców	Borówka, świeża
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja	Twaróg/7/ 100g	Kielbasa śląska dr 100g	Szynka gotowana 60g	Filet z indyka 60g	Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Schab kruchy 60g - 1 porcja
Nektarynka(120g) 1szt	Miód 1szt	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Miód 1szt	Pomidor 150g	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata rzymska 10g	Ketchup 1szt	Salata rzymska 10g	Salata rzymska 10g	Salata lodowa	Pomidor 150g
Kolacja nocna (1 osoba)	Roszonka 10g	Pomidor 150g	Brzoskwinia	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata rzymska 10g
Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Rukola	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g
	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)
	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Bułka paryska/1/ 50g	Wafle ryżowe 1 opakowanie (15g)		Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
			Salatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki			
E [kcal]: 2521.84 , B [g]: 149.53 , T [g]: 74.75 , W [g]: 322.81	E [kcal]: 2256.48 , B [g]: 120.59 , T [g]: 61.74 , W [g]: 319.52	E [kcal]: 2331.16 , B [g]: 115.67 , T [g]: 94.14 , W [g]: 267.85	E [kcal]: 2876.1 , B [g]: 130.71 , T [g]: 83.05 , W [g]: 411.82	E [kcal]: 2419.24 , B [g]: 126.77 , T [g]: 76.85 , W [g]: 322.05	E [kcal]: 2144.56 , B [g]: 99.34 , T [g]: 60.07 , W [g]: 317.25	E [kcal]: 2376.1 , B [g]: 119.75 , T [g]: 82.39 , W [g]: 304.38

sól [mg] 4680;
NKT [%] 10,70;
błonnik [g] 23,40;
cukier [%] 13,61.

sól [mg] 5350;
NKT [%] 10,24;
błonnik [g] 29,17;
cukier [%] 11,72.

sól [mg] 5090;
NKT [%] 11,46;
błonnik [g] 20,75;
cukier [%] 6,13.

sól [mg] 4530;
NKT [%] 9,87;
błonnik [g] 25,42;
cukier [%] 12,65.

sól [mg] 5180;
NKT [%] 9,87;
błonnik [g] 30,33;
cukier [%] 8,83.

sól [mg] 6190;
NKT [%] 10,78;
błonnik [g] 31,24;
cukier [%] 16,14.

sól [mg] 3260;
NKT [%] 11,46;
błonnik [g] 22,19;
cukier [%] 10,76.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA KOBIETY (C02)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Twaróg/7/ 100g
Twaróg/7/ 100g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Dżem 1szt
Miód 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Salata masłowa 10g	Salata rzymska 10g	Salata lodowa
Jabłko 160 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150g/100g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Ziemniaki gotowane 200g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Groszek zielony, gotowany	Marchewka mini (babe)
Mus jabłkowy	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Podwieczorek (1 osoba)	Mus jabłkowy	<u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja</u>
Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Kiełbasa śląska dr 100g	Szynkowa drobiowa 60g
Jajko/3/ 2szt	Ketchup 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Majonez/3/ 1szt	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 150 g
Pomidor 150g	Roszonka 10g	Rukola
Salata masłowa 10g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	Twaróg/7/ 100g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	
	Mix sałat z roszonką	
E [kcal]: 2533.46 , B [g]: 130.33 , T [g]: 85.81 , W [g]: 319.83	E [kcal]: 2013.7 , B [g]: 119.33 , T [g]: 60.26 , W [g]: 261.72	E [kcal]: 1888.5 , B [g]: 108.96 , T [g]: 59.72 , W [g]: 236.67

sól [mg] 4920 ;
NKT [%] 11,08 ;
błonnik [g] 20,58 ;
cukier [%] 10,51 .

sól [mg] 5870 ;
NKT [%] 12,29 ;
błonnik [g] 23,73 ;
cukier [%] 7,23.

sól [mg] 3670 ;
NKT [%] 12,08 ;
błonnik [g] 17,13 ;
cukier [%] 9,59 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI (P02)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Szynkowa 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Filet z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Twarożek z zieleńią /7/ 100g	Szynkowa 60g	Polędwica sopocka 60g	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja
Miód 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt
Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Pomidor 150g	Herbata czarna 250g	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u>	Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja	Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g	<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	<u>Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u>	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g
<u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Makaron spaghetti	Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g	Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g
Ziemniaki gotowane 200g	Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g	Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja	Jabłko 160 g	Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Kompot śliwkowo-porczykowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczykowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczykowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczykowo-truskawkowy 250 g	Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g	Salata ze śmietaną/7/ 1/8 szt
Kompot śliwkowo-porczykowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porczykowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczykowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Deser jogurtowy z kakao i masłem orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba)	Jagodzianki	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
<u>Skrynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Galaretka owocowa G (200g)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	<u>Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja</u>	Sok z jabłek i buraków, 100% owoców	Borówka, świeża
Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Twaróg/7/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Szynka gotowana 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g
<u>Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja</u>	Miód 1szt	Kiełbasa śląska dr 100g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Filet z indyka 60g	Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata rzymska 10g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Salata rzymska 10g	Miód 1szt	Pomidor 150g	<u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u>
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomarańcza 1szt	Kecup 1szt	Brzoskwinia	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g
	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Kolacja nocna (1 osoba)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kawa mleczna /7/ 250 g
	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 50g	Wafle ryżowe 1 opakowanie (15g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Serek grani/7/ 1szt (150g)	Dżem 1szt			Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2248.24 , B [g]: 137.19 , T [g]: 69.49 , W [g]: 276.52	E [kcal]: 2218.08 , B [g]: 119.66 , T [g]: 61.6 , W [g]: 310.73	E [kcal]: 2249.06 , B [g]: 109.27 , T [g]: 93.65 , W [g]: 251.89	E [kcal]: 2669.6 , B [g]: 120.4 , T [g]: 66.71 , W [g]: 407.15	E [kcal]: 2381.94 , B [g]: 124.48 , T [g]: 75.74 , W [g]: 316.16	E [kcal]: 2090.96 , B [g]: 96.89 , T [g]: 57.2 , W [g]: 311.35	E [kcal]: 2334.7 , B [g]: 117.16 , T [g]: 79.98 , W [g]: 301.09

sól [mg] 4450 ;
NKT [%] 11,39 ;
błonnik [g] 20,05 ;
cukier [%] 8,97.

sól [mg] 5350 ;
NKT [%] 10,41 ;
błonnik [g] 26,45 ;
cukier [%] 11,12.

sól [mg] 5090 ;
NKT [%] 11,81 ;
błonnik [g] 15,62 ;
cukier [%] 5,97 .

sól [mg] 4500 ;
NKT [%] 10,53 ;
błonnik [g] 23,31 ;
cukier [%] 14,19.

sól [mg] 5100 ;
NKT [%] 9,93 ;
błonnik [g] 27,99 ;
cukier [%] 8,53.

sól [mg] 6120 ;
NKT [%] 10,57 ;
błonnik [g] 28,98 ;
cukier [%] 16,01.

sól [mg] 3210 ;
NKT [%] 11,61 ;
błonnik [g] 20,38 ;
cukier [%] 10,80.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI (P02)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Twaróg/7/ 100g
Twaróg/7/ 100g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Dżem 1szt
Miód 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Jabłko 160 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Herbata czarna 250g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
Obiad (1 osoba)	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150g/100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Mus jabłkowy	<u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja</u>
Podwieczorek (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g)	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Bułka paryska/1/ 100g	Kiełbasa śląska dr 100g	Szynkowa drobiowa 60g
Masło naturalne /7/15g	Kecup 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Jajko/3/ 2szt	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 150 g
Majonez/3/ 1szt	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Twaróg/7/ 100g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Mix sałat z roszponką	
E [kcal]: 2482.86 , B [g]: 129.99 , T [g]: 85.69 , W [g]: 308.54	E [kcal]: 1932.3 , B [g]: 113.04 , T [g]: 59.85 , W [g]: 245.83	E [kcal]: 1849.6 , B [g]: 107.97 , T [g]: 59.51 , W [g]: 227.8

sól [mg] 4920 ;
NKT [%] 11,31 ;
błonnik [g] 20,46 ;
cukier [%] 10,71 .

sól [mg] 5860 ;
NKT [%] 12,75 ;
błonnik [g] 18,77 ;
cukier [%] 7,11 .

sól [mg] 3670 ;
NKT [%] 12,31 ;
błonnik [g] 14,31 ;
cukier [%] 8,78.

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DOROŚLI (D03)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kefir/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)
Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Filet z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt	Twarożek z zieloną /7/ 100g	Szynkowa 60g	Poledwica sopocka 60g	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja
<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Rzodkiew 150 g	Papryka czerwona 150g	Pomidor 150g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Ogonówka 60g
Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Ogórek świeży 150g	Salata rzymska 10g	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Jabłko 160 g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja	Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Spaghetti 250g	Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja	<u>Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g
<u>Poledwiczki z cebulą z pieca/1/P/70g - 1 porcja</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Makaron razowy /1,3/ 200 g	Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g	Kotlet rybny /1,3,4/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g	Salata z kukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja	Jabłko 160 g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza gryczana - 200 g	Ziemniaki gotowane 200g
Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja	Surówka z kapusty białej i marchewki 100g	Salata ze śmietaną/7/ 1/8 szt
Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Deser jogurtowy z kakao i masłem orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja	Truskawki	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
<u>Skrynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja	Brzoskwinia 90g	Koktail malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba)	Borówka, świeża
Kolacja (1 osoba)	Chleb razowy/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja
Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Ser topiony/7/ 50g	Masło naturalne /7/15g	Krakowska 60g	Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
<u>Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja</u>	Ogonówka 60g	Masło naturalne /7/15g	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Pomidor 150g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata rzymska 10g	Parówka drobiowa 100g	Salata rzymska 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Schab kruchy 60g - 1 porcja
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomarańcza 1szt	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Brzoskwinia	Kolacja nocna (1 osoba)	Ogórek świeży 150g	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Herbata czarna 250g	Musztarda/10/ 1szt	Kawa mleczna /7/ 250 g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>
	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)		Kolacja nocna (1 osoba)	Papryka czerwona 150g
	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Herbata czarna 250g	Chleb razowy/1/ 50g		Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kawa mleczna /7/ 250 g
		Kolacja nocna (1 osoba)	Salatka rybną/1,4/ łosoś atlantycki			Kolacja nocna (1 osoba)
		Serek grani/7/ 1szt (150g)				Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2107.76 , B [g]: 125.94 , T [g]: 83.41 , W [g]: 228.08	E [kcal]: 2176.78 , B [g]: 113.88 , T [g]: 78.5 , W [g]: 275.57	E [kcal]: 2336.96 , B [g]: 96.09 , T [g]: 124.36 , W [g]: 224.43	E [kcal]: 2455.4 , B [g]: 122.13 , T [g]: 95.77 , W [g]: 291.95	E [kcal]: 2046.64 , B [g]: 114.93 , T [g]: 72.94 , W [g]: 253.66	E [kcal]: 1902.36 , B [g]: 104.26 , T [g]: 57.82 , W [g]: 259.94	E [kcal]: 2193.3 , B [g]: 120.61 , T [g]: 89.88 , W [g]: 244.63

sól [mg] 4550 ;
NKT [%] 11,87 ;
błonnik [g] 32,84 ;
cukier [%] 7,91 .

sól [mg] 7270 ;
NKT [%] 13,68 ;
błonnik [g] 40,09 ;
cukier [%] 10,69 .

sól [mg] 4820;
NKT [%] 14,11 ;
błonnik [g] 28,78 ;
cukier [%] 5,86.

sól [mg] 4790;
NKT [%] 11,44;
błonnik [g] 38,21 ;
cukier [%] 11,80 .

sól [mg] 5590;
NKT [%] 12,01 ;
błonnik [g] 38,03 ;
cukier [%] 8,41.

sól [mg] 6430;
NKT [%] 11,16 ;
błonnik [g] 33,64 ;
cukier [%] 13,77.

sól [mg] 3860 ;
NKT [%] 12,81 ;
błonnik [g] 29,66 ;
cukier [%] 9,90.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DOROŚLI (D03)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Ser topiony/7/ 50g
Ser żółty/7/ 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Filet z indyka 60g
Schab kruchy 60g - 1 porcja	Pomidor 150g	Papryka czerwona 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Jabłko 160 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Herbata czarna 250g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
Obiad (1 osoba)	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kurczak pieczony /1/ 150g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Orzechy włoskie
Podwieczorek (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Mandarynka 1szt (70g)
Salatka z makaronu razowego z dodatkami/1,3,7/ G (200g) - 1 porcja	Chleb razowy/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g
Chleb razowy/1/ 100g	Kiełbasa śląska dr 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Musztarda/10/ 1szt	Krakowska 60g
Jajko/3/ 2szt	Ogórek świeży 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Majonez/3/ 1szt	Herbata czarna 250g	Ogórek kiszony 150 g
Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja	Mix sałat z roszponką	
E [kcal]: 2724.56 , B [g]: 146.96 , T [g]: 130.32 , W [g]: 259.33	E [kcal]: 1920 , B [g]: 114.23 , T [g]: 60.01 , W [g]: 250.87	E [kcal]: 1967.1 , B [g]: 101.78 , T [g]: 86.42 , W [g]: 209.1

sól [mg] 4780 ;
NKT [%] 14,00 ;
błonnik [g] 35,67 ;
cukier [%] 7,38.

sól [mg] 6880 ;
NKT [%] 12,18 ;
błonnik [g] 33,23 ;
cukier [%] 8,06.

sól [mg] 6280 ;
NKT [%] 14,95 ;
błonnik [g] 27,17 ;
cukier [%] 6,81.

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH KOBIETY (C03)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Poleďwiczki z cebulą z pieca/1/P/70g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt <u>Salatka z buraków - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Skrynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja</u> Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Mix салат z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Rzodkiew 150 g Sałata rzymska 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Marchewka mini (babe) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Deser jogurtowy z kakao i masłem orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Ogonówka 60g Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja</u> Groszek zielony, gotowany Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Truskawki <u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska dr 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Musztarda/10/ 1szt Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleńią /7/ 100g Pomidor 150g Sałata lodowa Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Spaghetti 250g Makaron razowy /1,3/ 200 g Jabłko 160 g Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Brzoskwinia 90g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska 10g Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 150g Roszponka 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja</u> Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja</u> <u>Kalafior z marchewką G 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Koktail malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Pomidor 150g Sałata rzymska 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Poleďwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza gryczana - 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki 100g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g Ogórek świeży 150g Sałata lodowa Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Ogonówka 60g Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt <u>Szpinak duszony na oleju/D/100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Borówka, świeża <u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Papryka czerwona 150g Sałata rzymska 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2239.34 , B [g]: 129.07 , T [g]: 86.78 , W [g]: 252.25	E [kcal]: 2213.18 , B [g]: 114.61 , T [g]: 78.64 , W [g]: 284.06	E [kcal]: 2267.06 , B [g]: 111.29 , T [g]: 105.75 , W [g]: 236.29	E [kcal]: 2425.8 , B [g]: 132.92 , T [g]: 87.78 , W [g]: 294.65	E [kcal]: 2083.94 , B [g]: 117.22 , T [g]: 74.05 , W [g]: 259.55	E [kcal]: 1941.76 , B [g]: 106.45 , T [g]: 59.53 , W [g]: 265.44	E [kcal]: 2234.7 , B [g]: 123.2 , T [g]: 92.29 , W [g]: 247.92

sól [mg] 4670 ;
NKT [%] 11,25 ;
błonnik [g] 36,29 ;
cukier [%] 10,31 .

sól [mg] 7270;
NKT [%] 13,47 ;
błonnik [g] 42,80 ;
cukier [%] 11,32 .

sól [mg] 5270 ;
NKT [%] 12,21 ;
błonnik [g] 33,82 ;
cukier [%] 6,40.

sól [mg] 4900;
NKT [%] 12,80;
błonnik [g] 40,47 ;
cukier [%] 12,76 .

sól [mg] 5670;
NKT [%] 11,90 ;
błonnik [g] 40,37 ;
cukier [%] 8,75.

sól [mg] 6490 ;
NKT [%] 11,15 ;
błonnik [g] 35,91 ;
cukier [%] 13,99.

sól [mg] 3910 ;
NKT [%] 12,64;
błonnik [g] 35,91 ;
cukier [%] 9,88

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH KOBIETY (C03)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Ser topiony/7/ 50g
Ser żółty/7/ 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Filet z indyka 60g
<u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u>	Pomidor 150g	Papryka czerwona 150g
Salata masłowa 10g	Salata rzymska 10g	Salata lodowa
Jabłko 160 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
Kurczak pieczony /1/ 150g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Ziemniaki gotowane 200g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Groszek zielony, gotowany	Marchewka mini (babe)
<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Podwieczorek (1 osoba)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Orzechy włoskie
<u>Salatka z makaronu razowego z dodatkami/1,3,7/ G (200g) - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Mandarynka 1szt (70g)
Kolacja (1 osoba)	Chleb razowy/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kiełbasa śląska dr 100g	Masło naturalne /7/15g
Jajko/3/ 2szt	Musztarda/10/ 1szt	Krakowska 60g
Majonez/3/ 1szt	Ogórek świeży 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Pomidor 150g	Roszonka 10g	Ogórek kiszony 150 g
Salata masłowa 10g	Herbata czarna 250g	Rukola
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Chleb razowy/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja	Jogurt naturalny/7/ 1szt
	Mix sałat z roszponką	
E [kcal]: 2764.06 , B [g]: 149.5 , T [g]: 131.6 , W [g]: 265.12	E [kcal]: 2001.4 , B [g]: 120.52 , T [g]: 60.42 , W [g]: 266.76	E [kcal]: 2006 , B [g]: 102.77 , T [g]: 86.63 , W [g]: 217.97

sól [mg] 4820 ;
NKT [%] 13,88 ;
błonnik [g] 38,10 ;
cukier [%] 7,63.

sól [mg] 6890 ;
NKT [%] 11,74 ;
błonnik [g] 38,20 ;
cukier [%] 8,15.

sól [mg] 6280 ;
NKT [%] 14,67 ;
błonnik [g] 30,03 ;
cukier [%] 7,61.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DZIECI (P03)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Półgłówki z cebulą z pieca/1/P/70g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/P/150g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Rzodkiew 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g <u>Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Deser jogurtowy z kakao i masłem orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Ogonówka 60g Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Truskawki <u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka drobiowa 100g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Musztarda/10/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleńcą /7/ 100g Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Spaghetti 250g Makaron razowy /1,3/ 200 g Jabłko 160 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Brzoskwinia 90g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska 10g Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja</u> Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza gryczana - 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u> Ogonówka 60g Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Borówka, świeża <u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2107.76 , B [g]: 125.94 , T [g]: 83.41 , W [g]: 228.08	E [kcal]: 2176.78 , B [g]: 113.88 , T [g]: 78.5 , W [g]: 275.57	E [kcal]: 2336.96 , B [g]: 96.09 , T [g]: 124.36 , W [g]: 224.43	E [kcal]: 2388.4 , B [g]: 130.13 , T [g]: 86.47 , W [g]: 289.75	E [kcal]: 2046.64 , B [g]: 114.93 , T [g]: 72.94 , W [g]: 253.66	E [kcal]: 1902.36 , B [g]: 104.26 , T [g]: 57.82 , W [g]: 259.94	E [kcal]: 2193.3 , B [g]: 120.61 , T [g]: 89.88 , W [g]: 244.63

sól [mg] 4550 ;
NKT [%] 11,87 ;
błonnik [g] 32,84 ;
cukier [%] 7,91 .

sól [mg] 7270 ;
NKT [%] 13,68 ;
błonnik [g] 40,09 ;
cukier [%] 10,69 .

sól [mg] 4820;
NKT [%] 14,11 ;
błonnik [g] 28,78 ;
cukier [%] 5,86.

sól [mg] 4880;
NKT [%] 12,90;
błonnik [g] 38,34 ;
cukier [%] 12,62 .

sól [mg] 5590;
NKT [%] 12,01 ;
błonnik [g] 38,03 ;
cukier [%] 8,41.

sól [mg] 6430;
NKT [%] 11,16 ;
błonnik [g] 33,64 ;
cukier [%] 13,77.

sól [mg] 3860 ;
NKT [%] 12,81 ;
błonnik [g] 29,66 ;
cukier [%] 9,90.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DZIECI (P03)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Ser topiony/7/ 50g
Ser żółty/7/ 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Filet z indyka 60g
<u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u>	Pomidor 150g	Papryka czerwona 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Jabłko 160 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Herbata czarna 250g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
Obiad (1 osoba)	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kurczak pieczony /1/ 150g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Orzechy włoskie
Podwieczorek (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Mandarynka 1szt (70g)
<u>Salatka z makaronu razowego z dodatkami/1,3,7/ G (200g) - 1 porcja</u>	Chleb razowy/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g
Chleb razowy/1/ 100g	Kiełbasa śląska dr 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Musztarda/10/ 1szt	Krakowska 60g
Jajko/3/ 2szt	Ogórek świeży 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Majonez/3/ 1szt	Herbata czarna 250g	Ogórek kiszony 150 g
Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	Jogurt naturalny/7/ 1szt
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Mix sałat z roszponką	
E [kcal]: 2724.56 , B [g]: 146.96 , T [g]: 130.32 , W [g]: 259.33	E [kcal]: 1920 , B [g]: 114.23 , T [g]: 60.01 , W [g]: 250.87	E [kcal]: 1967.1 , B [g]: 101.78 , T [g]: 86.42 , W [g]: 209.1

sól [mg] 4780 ;
 NKT [%] 14,00 ;
 błonnik [g] 35,67 ;
 cukier [%] 7,38 .

sól [mg] 6880 ;
 NKT [%] 12,18 ;
 błonnik [g] 33,23 ;
 cukier [%] 8,06 .

sól [mg] 6280 ;
 NKT [%] 14,95 ;
 błonnik [g] 27,17 ;
 cukier [%] 6,81.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (D05)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Kielbasa śląska dr 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Kecup 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleniną /7/ 100g Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja Makaron spaghetti Jabłko 160 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Sałata rzymska 10g Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Twarożek z zieleniną/7/ 100 g	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Wafle ryżowe 1 opakowanie (15g)	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopočka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2039.53 , B [g]: 111.77 , T [g]: 62.07 , W [g]: 264.95	E [kcal]: 1958.98 , B [g]: 102.93 , T [g]: 48.9 , W [g]: 290.33	E [kcal]: 1919.72 , B [g]: 103.53 , T [g]: 68.36 , W [g]: 230.45	E [kcal]: 2285.2 , B [g]: 121.06 , T [g]: 60.87 , W [g]: 322.75	E [kcal]: 2056.44 , B [g]: 103.77 , T [g]: 59.43 , W [g]: 289.36	E [kcal]: 1896.16 , B [g]: 90.33 , T [g]: 50.84 , W [g]: 281.87	E [kcal]: 2156.2 , B [g]: 112.29 , T [g]: 69.35 , W [g]: 282.55

sól [mg] 4140 ;
NKT [%] 11,84 ;
błonnik [g] 17,64 ;
cukier [%] 8,46.

sól [mg] 5350 ;
NKT [%] 9,58 ;
błonnik [g] 25,51 ;
cukier [%] 11,36.

sól [mg] 5850 ;
NKT [%] 12,24 ;
błonnik [g] 15,48 ;
cukier [%] 6,92.

sól [mg] 4050;
NKT [%] 11,63 ;
błonnik [g] 21,15 ;
cukier [%] 10,95.

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 9,38;
błonnik [g] 22,86 ;
cukier [%] 7,85.

sól [mg] 7020 ;
NKT [%] 10,55;
błonnik [g] 23,40 ;
cukier [%] 13,59.

sól [mg] 3210 ;
NKT [%] 12,11 ;
błonnik [g] 16,83 ;
cukier [%] 9,95.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (D05)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Twaróg/7/ 100g
Twaróg/7/ 100g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Dżem 1szt
Miód 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Jabłko 160 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Herbata czarna 250g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
Obiad (1 osoba)	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150g/100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Bułka paryska/1/ 100g	Kiełbasa śląska dr 100g	Szynkowa drobiowa 60g
Masło naturalne /7/15g	Kecup 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Filet z indyka 60g	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 150 g
Dżem 1szt	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Twaróg/7/ 100g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Mix sałat z rozszponką	
E [kcal]: 2203.06 , B [g]: 124.23 , T [g]: 63.23 , W [g]: 293.15	E [kcal]: 1883.3 , B [g]: 112.84 , T [g]: 59.75 , W [g]: 234.83	E [kcal]: 1740.6 , B [g]: 96.17 , T [g]: 54.51 , W [g]: 223.7

sól [mg] 4320 ;
NKT [%] 11,00 ;
błonnik [g] 19,80 ;
cukier [%] 11,13 .

sól [mg] 5860 ;
NKT [%] 13,08 ;
błonnik [g] 18,77 ;
cukier [%] 7,30 .

sól [mg] 3660 ;
NKT [%] 11,97 ;
błonnik [g] 14,31 ;
cukier [%] 8,50 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA BOAGORESZTKOWA (D06)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kefir/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)
Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Szynkowa 60g	Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Filet z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Polędwica sopocka 60g	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja
<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Rzodkiew 150g	Rzodkiew 150g	Twarożek z zieleńią /7/ 100g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Ogonówka 60g
Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Salata rzymska 10g	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Jabłko 160 g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)
Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja	Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g
Polędwiczki z cebulą z pieca/1/P/70g - 1 porcja	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Spaghetti 250g	Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g	Kotlet rybny /1,3,4/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g	Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja	Makaron razowy /1,3/ 200 g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza gryczana - 200 g	Ziemniaki gotowane 200g
Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja</u>	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja	Surówka z kapusty białej i marchewki 100g	Salata ze śmietaną/7/ 1/8 szt
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Chleb razowy/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Chleb razowy/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Ser topiony/7/ 50g	Masło naturalne /7/15g	Krakowska 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
<u>Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja</u>	Ogonówka 60g	Kiełbasa śląska dr 100g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Filet z indyka 60g	Chleb razowy/1/ 100g	Schab kruchy 60g - 1 porcja
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata rzymska 10g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Salata rzymska 10g	Pomidor 150g	Masło naturalne /7/15g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomarańcza 1szt	Musztarda/10/ 1szt	Brzoskwinia	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Papryka czerwona 150g
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Ogórek świeży 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g
	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Chleb razowy/1/ 50g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)
	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)	Twarożek z koperkiem /7/ 100g		Kolacja nocna (1 osoba)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
		Serek grani/7/ 1szt (150g)			Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	
E [kcal]: 1917.05 , B [g]: 100.52 , T [g]: 77.99 , W [g]: 216.51	E [kcal]: 1949.58 , B [g]: 97.18 , T [g]: 65.8 , W [g]: 263.17	E [kcal]: 2030.46 , B [g]: 100.06 , T [g]: 94.56 , W [g]: 208.69	E [kcal]: 2265.4 , B [g]: 123.23 , T [g]: 83.99 , W [g]: 270.75	E [kcal]: 1766.14 , B [g]: 94.22 , T [g]: 61.63 , W [g]: 226.86	E [kcal]: 1825.86 , B [g]: 93.26 , T [g]: 57.07 , W [g]: 252.44	E [kcal]: 2014.8 , B [g]: 115.74 , T [g]: 79.25 , W [g]: 226.09

sól [mg] 4230 ;
NKT [%] 12,34 ;
błonnik [g] 30,42 ;
cukier [%] 7,17.

sól [mg] 7290 ;
NKT [%] 13,05 ;
błonnik [g] 39,15 ;
cukier [%] 10,74.

sól [mg] 5220 ;
NKT [%] 13,09 ;
błonnik [g] 25,65 ;
cukier [%] 5,61.

sól [mg] 4770 ;
NKT [%] 13,06 ;
błonnik [g] 36,81 ;
cukier [%] 10,89 .

sól [mg] 5580 ;
NKT [%] 11,60 ;
błonnik [g] 32,85 ;
cukier [%] 7,38.

sól [mg] 6300 ;
NKT [%] 11,58 ;
błonnik [g] 33,66 ;
cukier [%] 12,89.

sól [mg] 3870 ;
NKT [%] 13,44 ;
błonnik [g] 26,10 ;
cukier [%] 8,91.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA BOAGORESZTKOWA (D06)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Ser topiony/7/ 50g
Ser żółty/7/ 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Filet z indyka 60g
<u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u>	Pomidor 150g	Papryka czerwona 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Jabłko 160 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Herbata czarna 250g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
Obiad (1 osoba)	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kurczak pieczony /1/ 150g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Chleb razowy/1/ 100g	Kiełbasa śląska dr 100g	Krakowska 60g
Masło naturalne /7/15g	Musztarda/10/ 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Jajko/3/ 2szt	Ogórek świeży 150g	Ogórek kiszony 150 g
Majonez/3/ 1szt	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 50g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Mix sałat z roszponką	
E [kcal]: 2394.06 , B [g]: 133.44 , T [g]: 117.93 , W [g]: 216.1	E [kcal]: 1843.5 , B [g]: 103.23 , T [g]: 59.26 , W [g]: 243.37	E [kcal]: 1802.6 , B [g]: 98.16 , T [g]: 74.18 , W [g]: 197.7

sól [mg] 4500;
NKT [%] 14,15 ;
błonnik [g] 29,70 ;
cukier [%] 7,60.

sól [mg] 6750 ;
NKT [%] 12,62 ;
błonnik [g] 33,21 ;
cukier [%] 6,95.

sól [mg] 6300 ;
NKT [%] 15,74 ;
błonnik [g] 24,84 ;
cukier [%] 6,08.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Szynkowa 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Filet z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt	Twarożek z zieleciną /7/ 100g	Szynkowa 60g	Poledwica sopocka 60g	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>
Miód 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt
Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Pomidor 150g	Salata rzymska 10g	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u>	Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja	Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja	Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja	<u>Zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u>	Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g
<u>Poledwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Makaron spaghetti	Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g	Szab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g	Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g
Ziemniaki gotowane 200g	Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g	<u>Salata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja</u>	Jabłko 160 g	Ziemniaki gotowane 200g	Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g	Ziemniaki gotowane 200g
Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Podwieczorek (1 osoba)	Deser jogurtowy z kakao i masłem orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja	Truskawki	Jagodzikani	Koktail malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Borówka, świeża
<u>Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	<u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u>	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	<u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja</u>
Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Twaróg/7/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Filet z indyka 60g	Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Masło naturalne /7/15g
<u>Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja</u>	Miód 1szt	Kielbasa śląska dr 100g	Szynka gotowana 60g	Miód 1szt	Pomidor 150g	<u>Szab kruchy 60g - 1 porcja</u>
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata rzymska 10g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja	Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomarańcza 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
<u>Mix salat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Herbata czarna 250g	Kecup 1szt	Bułka paryska/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Salatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Pomidor 150g
	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Herbata czarna 250g		Waffle ryżowe 1 opakowanie (15g)		Kawa mleczna /7/ 250 g
		Kolacja nocna (1 osoba)				Kolacja nocna (1 osoba)
		Serek grani/7/ 1szt (150g)				Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2248.24 , B [g]: 137.19 , T [g]: 69.49 , W [g]: 276.52	E [kcal]: 2218.08 , B [g]: 119.66 , T [g]: 61.6 , W [g]: 310.73	E [kcal]: 2303.56 , B [g]: 110.1 , T [g]: 104.35 , W [g]: 241.53	E [kcal]: 2836.2 , B [g]: 127.66 , T [g]: 81.67 , W [g]: 406.55	E [kcal]: 2381.94 , B [g]: 124.48 , T [g]: 75.74 , W [g]: 316.16	E [kcal]: 2026.46 , B [g]: 105.39 , T [g]: 57.95 , W [g]: 284.65	E [kcal]: 2334.7 , B [g]: 117.16 , T [g]: 79.98 , W [g]: 301.09

sól [mg] 4450 ;
NKT [%] 11,39 ;
błonnik [g] 20,05 ;
cukier [%] 8,97.

sól [mg] 5350 ;
NKT [%] 10,41 ;
błonnik [g] 26,45 ;
cukier [%] 11,12.

sól [mg] 5090 ;
NKT [%] 11,96 ;
błonnik [g] 18,63 ;
cukier [%] 6,81.

sól [mg] 4510 ;
NKT [%] 9,92 ;
błonnik [g] 23,14 ;
cukier [%] 12,51 .

sól [mg] 5100 ;
NKT [%] 9,93 ;
błonnik [g] 27,99 ;
cukier [%] 8,53 .

sól [mg] 6260 ;
NKT [%] 10,98 ;
błonnik [g] 23,31 ;
cukier [%] 13,09.

sól [mg] 3210 ;
NKT [%] 11,61 ;
błonnik [g] 20,38 ;
cukier [%] 10,80 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Twaróg/7/ 100g
Twaróg/7/ 100g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Dżem 1szt
Miód 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Jabłko 160 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Herbata czarna 250g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
Obiad (1 osoba)	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	<u>Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja</u>
Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150g/100g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	<u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja</u>
Podwieczorek (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Bułka paryska/1/ 100g	Kiełbasa śląska dr 100g	Szynkowa drobiowa 60g
Masło naturalne /7/15g	Kecup 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Jajko/3/ 2szt	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 150 g
Majonez/3/ 1szt	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 50g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	
<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Mix sałat z rozszponką	
E [kcal]: 2633.76 , B [g]: 128.73 , T [g]: 89.62 , W [g]: 340.24	E [kcal]: 2030.8 , B [g]: 118.54 , T [g]: 58.85 , W [g]: 269.33	E [kcal]: 1816.6 , B [g]: 110.97 , T [g]: 54.51 , W [g]: 227.9

sól [mg] 3620 ;
NKT [%] 10,48 ;
błonnik [g] 22,91 ;
cukier [%] 9,90 .

sól [mg] 6360 ;
NKT [%] 11,69 ;
błonnik [g] 19,58 ;
cukier [%] 7,89.

sól [mg] 3760 ;
NKT [%] 11,48 ;
błonnik [g] 14,27 ;
cukier [%] 8,97 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g - 1 porcja Chrupiące nuggetsy z kalafiora/1,3/ P (100g) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Mix sałat z cieciorą i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Paszтет sojowy/6/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Rzodkiew 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Kotlety sojowe/1,6/G/80g - 1 porcja Sos pomidorowy /1/ 150g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka wielowarzywna /7,9,10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Kotlet z soczewicy, kaszy, marchewki i sera żółtego/1,3,7/P/90g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią i serem typu mozzarella w sosie winegret/10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Musztarda/10/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleniną /7/ 100g Pomidor 150g Sałata lodowa Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Spaghetti z fasolą czerwoną 250g - 1 porcja Makaron spaghetti Jabłko 160 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Plastry wegańskie z czarnuszką <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska 10g Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Tofu wędzone Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja</u> Kotlet ryżowy z serem typu feta/1,3,7/ P 80g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i selera z oliwą/9/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Pomidor 150g Sałata rzymska 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Wafle ryżowe 1 opakowanie (15g)	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Chili sin carne (wegetariańskie) - 1 porcja</u> Kasza gryczana - 200 g Surówka z kapusty białej i marchewki 100g <u>Mieszanka królewska 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u> Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z ryżem/1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt <u>Szpinak duszony na oleju/D/100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Plastry roślinne z pistacjami <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 2101.35 , B [g]: 81.19 , T [g]: 86.74 , W [g]: 262.73	E [kcal]: 2481.78 , B [g]: 109.18 , T [g]: 87.94 , W [g]: 321.09	E [kcal]: 2402.76 , B [g]: 85.29 , T [g]: 121.33 , W [g]: 257.34	E [kcal]: 2368.7 , B [g]: 87.75 , T [g]: 80.37 , W [g]: 336.35	E [kcal]: 2482.54 , B [g]: 103.73 , T [g]: 97.31 , W [g]: 314.1	E [kcal]: 2406.21 , B [g]: 95.7 , T [g]: 84.78 , W [g]: 337.9	E [kcal]: 1965.5 , B [g]: 89.49 , T [g]: 66.95 , W [g]: 266.75

sól [mg] 4160 ;
NKT [%] 14,97 ;
błonnik [g] 26,78 ;
cukier [%] 8,13.

sól [mg] 6520;
NKT [%] 10,11;
błonnik [g] 52,79;
cukier [%] 11,18.

sól [mg] 7340;
NKT [%] 10,77;
błonnik [g] 24,51;
cukier [%] 5,00.

sól [mg] 4950;
NKT [%] 10,22;
błonnik [g] 35,65 ;
cukier [%] 10,86.

sól [mg] 6280 ;
NKT [%] 13,67 ;
błonnik [g] 29,05 ;
cukier [%] 6,36.

sól [mg] 6790;
NKT [%] 13,12;
błonnik [g] 42,26 ;
cukier [%] 11,78.

sól [mg] 4490;
NKT [%] 13,08 ;
błonnik [g] 25,45 ;
cukier [%] 10,24.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Ser topiony/7/ 50g	Ser topiony/7/ 50g
Ser żółty/7/ 60g	Dżem 1szt	Dżem 1szt
Miód 1szt	Pomidor 150g	Papryka czerwona 150g
Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata lodowa
Jabłko 160 g	Obiad (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Herbata czarna 250g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	<u>Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6,7/ P (250g) - 1 porcja</u>	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Kotlet ryżowy z serem typu mozzarella/1,3,7/ S 80g: - 1 porcja</u>
<u>Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z pieca/1,6/P 250g - 1 porcja</u>	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Ziemniaki gotowane 200g
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt
Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.)	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Musztarda/10/ 1szt	Plastry wegetariańskie z papryką
Jajko/3/ 2szt	Ogórek świeży 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Majonez/3/ 1szt	Herbata czarna 250g	Ogórek kiszony 150 g
Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	Jogurt naturalny/7/ 1szt
<u>Mix sałat z cieciorą i dodatkami/7/(100g) - 1 porcja</u>	Mix sałat z roszponką	
E [kcal]: 2358.35 , B [g]: 94.64 , T [g]: 101.16 , W [g]: 281.61	E [kcal]: 2377.98 , B [g]: 86.85 , T [g]: 96.16 , W [g]: 314.25	E [kcal]: 2000.5 , B [g]: 65.53 , T [g]: 84.89 , W [g]: 253.73

sól [mg] 4600 ;
NKT [%] 13,84;
błonnik [g] 28,78 ;
cukier [%] 9,66.

sól [mg] 8640 ;
NKT [%] 10,87 ;
błonnik [g] 34,22 ;
cukier [%] 6,30.

sól [mg] 5050 ;
NKT [%] 15,65 ;
błonnik [g] 21,11 ;
cukier [%] 6,42.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PRZETARTA (D10)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku/1,3,7/ 350 g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zblendowana zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zblendowana zupa z soczewicy/1,9/G 350g - 1 porcja Filet drobiowy w sosie pomidorowym/1/ G 70/100g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200g Marchewka mini (babe) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zblendowana zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Groszek zielony, gotowany Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka drobiowa 100g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Kecup 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleciną /7/ 100g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Napój owsiany (mleko roślinne)	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zblendowana botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja Pulpet mięsny gotowany w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Kalafior z marchewką G 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zblendowana zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Miód 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zblendowana zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g - 1 porcja Pulpet rybny w sosie pietruszkowym/1,3,4,7/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g Szpinak duszony na oleju/D/100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy 60g - 1 porcja Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 1953.45 , B [g]: 95.46 , T [g]: 53.53 , W [g]: 277.04	E [kcal]: 1824.06 , B [g]: 100.67 , T [g]: 44.8 , W [g]: 262.92	E [kcal]: 2049.56 , B [g]: 86.68 , T [g]: 89.34 , W [g]: 232.58	E [kcal]: 1926.3 , B [g]: 98.53 , T [g]: 60.01 , W [g]: 254.56	E [kcal]: 1853.26 , B [g]: 100.56 , T [g]: 49.35 , W [g]: 261.18	E [kcal]: 1831.86 , B [g]: 92.75 , T [g]: 56.11 , W [g]: 248.47	E [kcal]: 2111.78 , B [g]: 110.83 , T [g]: 67.5 , W [g]: 274.34

sól [mg] 6210 ;
NKT [%] 11,20 ;
błonnik [g] 16,83 ;
cukier [%] 11,41.

sól [mg] 5220;
NKT [%] 9,73;
błonnik [g] 19,98;
cukier [%] 7,05.

sól [mg] 4590;
NKT [%] 14,31;
błonnik [g] 16,02;
cukier [%] 5,24.

sól [mg] 3780;
NKT [%] 13,38;
błonnik [g] 17,82 ;
cukier [%] 9,48.

sól [mg] 4950 ;
NKT [%] 10,14 ;
błonnik [g] 17,82 ;
cukier [%] 6,69.

sól [mg] 5940;
NKT [%] 11,80;
błonnik [g] 17,46 ;
cukier [%] 8,86.

sól [mg] 3150;
NKT [%] 11,55 ;
błonnik [g] 14,40 ;
cukier [%] 8,20.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PRZETARTA (D10)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g	Twaróg/7/ 100g
Twaróg/7/ 100g	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>	Dżem 1szt
Miód 1szt	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Zblendowana zupa porowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa ziemniaczana/1,9/(350g) - 1 porcja
<u>Zblendowana zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Pulpet mięsny gotowany w sosie pomidorowym/1,3/ 80/120g	Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja
Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150g/100g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Ziemniaki gotowane 200g	Fasolka szparagowa gotowana 100g	Marchewka mini (babe)
<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Parówka drobiowa 100g	Szynkowa drobiowa 60g
Jajko/3/ 2szt	Kecup 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Majonez/3/ 1szt	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 50g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Mus jabłkowy	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	
E [kcal]: 2136.76 , B [g]: 106.79 , T [g]: 73.4 , W [g]: 268.12	E [kcal]: 2073.26 , B [g]: 96.73 , T [g]: 76.88 , W [g]: 257.9	E [kcal]: 1672.06 , B [g]: 93.47 , T [g]: 49.15 , W [g]: 218.52

sól [mg] 3420 ;
NKT [%] 11,60;
błonnik [g] 13,77 ;
cukier [%] 7,01.

sól [mg] 5760;
NKT [%] 13,99 ;
błonnik [g] 16,74 ;
cukier [%] 5,11.

sól [mg] 3600 ;
NKT [%] 11,92 ;
błonnik [g] 13,14 ;
cukier [%] 8,12.

Dieta przetarta przygotowywana w kuchni szpitalnej opiera się na produktach dostępnych w placówce. Wędliny są drobno rozdrabniane ręcznie lub blendowane do konsystencji pasty. Mięsa podawane do obiadu są miksowane z sosem lub rozdrabniane bezpośrednio w sosie. Ryby również są rozdrabniane i podawane w sosie, co ułatwia ich spożycie przez pacjentów wymagających diety o zmodyfikowanej konsystencji..

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PAPKOWATA (D11)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kefir/7/(1szt)	Napój Vege - owies	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Mus jabłkowy	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zblendowana zupa	Zblendowana zupa z soczewicy/1,9/G 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Zblendowana zupa koperkowa/1,7,9/G 350g - 1 porcja	Zblendowana botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g - 1 porcja
ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja
Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Napój owsiany (mleko roślinne)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt						
E [kcal]: 1065.56 , B [g]: 55.31 , T [g]: 25.89 , W [g]: 155.29	E [kcal]: 1121.58 , B [g]: 58.8 , T [g]: 27.74 , W [g]: 164.46	E [kcal]: 1098.76 , B [g]: 51.77 , T [g]: 29.79 , W [g]: 158.71	E [kcal]: 1115.1 , B [g]: 51.68 , T [g]: 30.05 , W [g]: 160.48	E [kcal]: 1079.26 , B [g]: 62.77 , T [g]: 24.45 , W [g]: 156.42	E [kcal]: 1067.66 , B [g]: 52.32 , T [g]: 27.45 , W [g]: 157.5	E [kcal]: 1128.18 , B [g]: 59.75 , T [g]: 27.18 , W [g]: 166.37
sól [mg] 3380 ; NKT [%] 11,52 ; błonnik [g] 6,21; cukier [%] 27,46 .	sól [mg] 2740 ; NKT [%] 11,62 ; błonnik [g] 11,39 ; cukier [%] 24,75 .	sól [mg] 1400 ; NKT [%] 12,50 ; błonnik [g] 6,51 ; cukier [%] 26,45 .	sól [mg] 1370 ; NKT [%] 12,35 ; błonnik [g] 6,84 ; cukier [%] 26,11 .	sól [mg] 1080 ; NKT [%] 10,77 ; błonnik [g] 9,34 ; cukier [%] 21,61 .	sól [mg] 3620 ; NKT [%] 12,15 ; błonnik [g] 9,92 ; cukier [%] 28,76.	sól [mg] 2700; NKT [%] 11,11 ; błonnik [g] 9,35 ; cukier [%] 27,19.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PAPKOWATA (D11)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja
Maślanka/7/ 1szt	Skyr pitny naturalny, jogurt typu islandzkiego	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zblendowana zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja	Zblendowana zupa porowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa ziemniaczana/1,9/(350g) - 1 porcja
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Mus jabłkowy	Napój owsiany (mleko roślinne)	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1018.56 , B [g]: 48.9 , T [g]: 27.54 , W [g]: 144.79	E [kcal]: 1258.66 , B [g]: 71.83 , T [g]: 33.76 , W [g]: 168.49	E [kcal]: 1088.16 , B [g]: 53.18 , T [g]: 27.34 , W [g]: 161.7

sól [mg] 1200 ;
NKT [%] 13,13;
błonnik [g] 5,45 ;
cukier [%] 24,83.

sól [mg] 1610;
NKT [%] 12,74 ;
błonnik [g] 7,72 ;
cukier [%] 24,74.

sól [mg] 3640 ;
NKT [%] 11,88 ;
błonnik [g] 9,45 ;
cukier [%] 27,97.

** Dieta papkowata przygotowywana w Kuchni Szpitalnej nie zapewnia pełnego pokrycia dobowego zapotrzebowania na energię i białko. Z tego względu może być stosowana jako element żywienia doustnego, w połączeniu z doustnymi preparatami odżywczymi (ONS), stanowiącymi żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP), lub jako uzupełnienie częściowego żywienia dojelitowego albo pozajelitowego, zgodnie z oceną stanu odżywienia, zapotrzebowania żywieniowego oraz stanu klinicznego pacjenta. Dieta ta jest przeznaczona wyłącznie do podawania drogą doustną i nie może być podawana przez dostępy do przewodu pokarmowego (np. zgłębnik nosowo-żołądkowy, gastrostomię odżywczą [PEG]).

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ (D12)

03.07.2026	04.07.2026	05.07.2026	06.07.2026	07.07.2026	08.07.2026	09.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Herbata czarna 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kefir/7/(1szt) Kawa mleczna /7/ 250 g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Napój Vege - owies Kawa mleczna /7/ 250 g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Jogurt naturalny/7/ 1szt Herbata owocowa 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Mus jabłkowy Herbata czarna 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Jogurt naturalny/7/ 1szt Herbata czarna 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Sok pomidorowy 1szt (300ml) Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zblendowana zupa <u>ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa z soczewicy/1,9/G 350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa koperkowa/1,7,9/G 350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana botwinka/1,9/ 350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa pomidorowa z ryżem /1,7,9/ 350 g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Herbata czarna 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Herbata czarna 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Napój owsiany (mleko roślinne)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
E [kcal]: 802.76 , B [g]: 48.72 , T [g]: 23.65 , W [g]: 99.2	E [kcal]: 816.6 , B [g]: 47.69 , T [g]: 26.24 , W [g]: 99.88	E [kcal]: 869.16 , B [g]: 45.4 , T [g]: 28.73 , W [g]: 108.31	E [kcal]: 857.6 , B [g]: 44.93 , T [g]: 28.41 , W [g]: 104.59	E [kcal]: 812.16 , B [g]: 49 , T [g]: 23.97 , W [g]: 102.02	E [kcal]: 814.16 , B [g]: 45.93 , T [g]: 26.31 , W [g]: 100.94	E [kcal]: 843.38 , B [g]: 52.01 , T [g]: 25.22 , W [g]: 105.07

sól [mg] 3450 ;
NKT [%] 14,29 ;
błonnik [g] 3,85 ;
cukier [%] 29,41.

sól [mg] 2760;
NKT [%] 15,61;
błonnik [g] 7,76;
cukier [%] 27,17.

sól [mg] 1460;
NKT [%] 15,53;
błonnik [g] 4,70;
cukier [%] 27,27.

sól [mg] 1430;
NKT [%] 15,46 ;
błonnik [g] 4,48 ;
cukier [%] 27,43.

sól [mg] 1280;
NKT [%] 14,13 ;
błonnik [g] 5,28 ;
cukier [%] 24,98 .

sól [mg] 3700;
NKT [%] 15,61;
błonnik [g] 7,25 ;
cukier [%] 30,77.

sól [mg] 2780 ;
NKT [%] 14,18 ;
błonnik [g] 6,87 ;
cukier [%] 28,94.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026
DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)

10.07.2026	11.07.2026	12.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Maślanka/7/ 1szt Herbata czarna 250g	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Skyr pitny naturalny, jogurt typu islandzkiego Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Sok wielowarzywny 1szt (300ml) Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zblendowana zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Zblendowana zupa porowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Zblendowana zupa ziemniaczana/1,9/(350g) - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Herbata czarna 250g	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Mus jabłkowy	Napój owsiany (mleko roślinne)	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 796.76 , B [g]: 42.9 , T [g]: 25.93 , W [g]: 97.2	E [kcal]: 981.06 , B [g]: 64.03 , T [g]: 32.01 , W [g]: 108.5	E [kcal]: 835.66 , B [g]: 45.88 , T [g]: 26.31 , W [g]: 106.2

sól [mg] 1270 ;
NKT [%] 16,13 ;
błonnik [g] 3,54 ;
cukier [%] 24,66.

sól [mg] 1660 ;
NKT [%] 15,81 ;
błonnik [g] 4,80 ;
cukier [%] 25,84 .

sól [mg] 3660;
NKT [%] 15,20 ;
błonnik [g] 7,16 ;
cukier [%] 29,89.

**** Dieta płynna wzmocniona** przygotowywana w Kuchni Szpitalnej nie zapewnia pełnego pokrycia dobowego zapotrzebowania na energię i białko. Z tego względu może być stosowana jako element żywienia doustnego, w połączeniu z doustnymi preparatami odżywczymi (ONS), stanowiącymi żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP), lub jako uzupełnienie częściowego żywienia dojelitowego albo pozajelitowego, zgodnie z oceną stanu odżywienia, zapotrzebowania żywieniowego oraz stanu klinicznego pacjenta. Dieta ta jest przeznaczona wyłącznie do podawania drogą doustną i nie może być podawana przez dostępny do przewodu pokarmowego (np. zgłębnik nosowo-żołądkowy, gastrostomię odżywczą [PEG]).