

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA PRZETARTA

30.06.2026	01.07.2026	02.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 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
Filet z indyka 60g	Twaróg/7/ 100g	Jajko/3/ 2szt
<u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u>	Szynkowa z indyka 60g	<u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u>
Herbata czarna 250g	Dżem 1szt	Majonez/3/ 1szt
Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Filet z indyka na parze/1/P,G 70/100g - 1 porcja</u>	<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Zupa wiejska z makaronem /1,7,9/ 350g
Ziemniaki gotowane 200g	<u>Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u>	<u>Mięso z udka z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja</u>
<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Marchewka mini (babe)	Marchewka z groszkiem gotowana 100g
Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 50g
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
Polędwica dr 60g	Polędwica sopocka 60g	Szynkowa 60g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	<u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u>
Kolacja nocna (1 osoba)	Miód 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
	Bułka paryska/1/ 50g	Serek grani/7/ 1szt (150g)
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Pasta z marchewki/1,6/(90g)	
E [kcal]: 1904.8 , B [g]: 112.87 , T [g]: 54.11 , W [g]: 249.36	E [kcal]: 2379.12 , B [g]: 111.28 , T [g]: 85.35 , W [g]: 297.42	E [kcal]: 2124.5 , B [g]: 113.92 , T [g]: 86.63 , W [g]: 229.97

sól [mg] 7480 ;
NKT [%] 12,23;
błonnik [g] 17,52 ;
cukier [%] 9,02.

sól [mg] 5290;
NKT [%] 10,83 ;
błonnik [g] 16,39 ;
cukier [%] 6,92.

sól [mg] 4700 ;
NKT [%] 14,97 ;
błonnik [g] 13,67 ;
cukier [%] 7,56.

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 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA PRZETARTA

23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026
Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g <u>Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g <u>Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u> Pasta z marchewki/1,6/(90g) Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Ryz gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Dżem 1szt Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Polędwica sopocka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g - 1 porcja</u> Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa z marchewką gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g <u>Twarożek tzatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/ 100g - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Szynkowa z indyka 60g Miód 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Dżem 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g	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) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Dżem 1szt <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Miód 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Kalafior z marchewką G 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Śniadanie (1 osoba) Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> <u>Szynka duszona w sosie w/1/G/ 70/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Groszek zielony, gotowany Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Dżem 1szt Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki
E [kcal]: 1936.7 , B [g]: 105.11 , T [g]: 51.03 , W [g]: 272.16	E [kcal]: 2245.5 , B [g]: 108.4 , T [g]: 90.3 , W [g]: 256.39	E [kcal]: 2148.28 , B [g]: 115.03 , T [g]: 67.63 , W [g]: 277.86	E [kcal]: 2199.8 , B [g]: 112.46 , T [g]: 64.48 , W [g]: 302.45	E [kcal]: 1740.8 , B [g]: 82.36 , T [g]: 65.71 , W [g]: 211.05	E [kcal]: 1955.2 , B [g]: 95.45 , T [g]: 73.08 , W [g]: 237.24	E [kcal]: 2410.36 , B [g]: 127.91 , T [g]: 74.42 , W [g]: 311.81

sól [mg] 5370 ;
NKT [%] 12,07 ;
błonnik [g] 18,66 ;
cukier [%] 10,16.

sól [mg] 4340;
NKT [%] 11,31;
błonnik [g] 14,97;
cukier [%] 7,14.

sól [mg] 5450;
NKT [%] 13,84;
błonnik [g] 15,33;
cukier [%] 7,25.

sól [mg] 5720;
NKT [%] 12,99;
błonnik [g] 19,91 ;
cukier [%] 7,77.

sól [mg] 4040;
NKT [%] 13,38 ;
błonnik [g] 12,78 ;
cukier [%] 7,33.

sól [mg] 4280;
NKT [%] 12,80;
błonnik [g] 13,45 ;
cukier [%] 5,43.

sól [mg] 5570;
NKT [%] 11,32 ;
błonnik [g] 17 ;
cukier [%] 6,93.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA PAPKOWATA

30.06.2026	01.07.2026	02.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja
Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Napój owsiany (mleko roślinne)
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zblendowany krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa wiejska z makaronem /1,3,9/G 350 g - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja
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)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
E [kcal]: 954.48 , B [g]: 58.84 , T [g]: 25.28 , W [g]: 126.36	E [kcal]: 864.66 , B [g]: 45.37 , T [g]: 26.86 , W [g]: 113.1	E [kcal]: 1003.36 , B [g]: 40.28 , T [g]: 38.21 , W [g]: 126.4

sól [mg] 3490 ;
NKT [%] 12,44;
błonnik [g] 8,96 ;
cukier [%] 22,23.

sól [mg] 2680;
NKT [%] 15,06 ;
błonnik [g] 8,42 ;
cukier [%] 26,07.

sól [mg] 2750 ;
NKT [%] 12,50 ;
błonnik [g] 11,42 ;
cukier [%] 21,87.

*Dieta papkowata przygotowywana w Kuchni Szpitalnej nie zapewnia pełnego pokrycia dobowego zapotrzebowania na energię i białko. Z tego względu zaleca się jej stosowanie jako uzupełnienie żywienia dojelitowego u pacjentów z zachowaną funkcją przewodu pokarmowego lub w połączeniu z żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP).

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA PAPKOWATA

23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja
Mus owocowo-warzywny 1szt (120g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Mus jabłkowy	Kefir/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 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 kalafiorowa/1,9/G 350g - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa Solferino/1,9/G/ 350g - 1 porcja	Zblendowany barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa kalafiorowa/1,9/G 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa ziemniaczana/1,9/G (350g) - 1 porcja
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa brokułowa/1,9/G 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
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja	Papka szpitalna - 1 porcja
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	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 wielowarzywny 1szt (300ml)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Napój owsiany (mleko roślinne)	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g)	Kefir/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Mus jabłkowy
E [kcal]: 937.06 , B [g]: 42.46 , T [g]: 25.54 , W [g]: 137.1	E [kcal]: 942.66 , B [g]: 67.42 , T [g]: 24.81 , W [g]: 115.3	E [kcal]: 904.38 , B [g]: 39.42 , T [g]: 26.69 , W [g]: 126.48	E [kcal]: 907.96 , B [g]: 42.29 , T [g]: 26.68 , W [g]: 124.97	E [kcal]: 910.66 , B [g]: 48.82 , T [g]: 28.56 , W [g]: 116.1	E [kcal]: 888.06 , B [g]: 43.3 , T [g]: 26.75 , W [g]: 118.7	E [kcal]: 880.16 , B [g]: 48.12 , T [g]: 24.71 , W [g]: 117.5

sól [mg] 3540 ;
NKT [%] 12,68 ;
błonnik [g] 11,84;
cukier [%] 28,76.

sól [mg] 1220 ;
NKT [%] 12,53 ;
błonnik [g] 6,30;
cukier [%] 20,20.

sól [mg] 1300 ;
NKT [%] 13,37 ;
błonnik [g] 7,09 ;
cukier [%] 22,74 .

sól [mg] 1230 ;
NKT [%] 14,26 ;
błonnik [g] 6,26 ;
cukier [%] 28,21.

sól [mg] 1370 ;
NKT [%] 15,50 ;
błonnik [g] 6,26 ;
cukier [%] 23,72 .

sól [mg] 1220;
NKT [%] 14,61;
błonnik [g] 7,44 ;
cukier [%] 27,57.

sól [mg] 1210;
NKT [%] 13,40;
błonnik [g] 5,18 ;
cukier [%] 21,17.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

30.06.2026	01.07.2026	02.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
<u>Dieta kuchenna płynna wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja</u>	<u>Dieta kuchenna płynna wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja</u>	<u>Dieta kuchenna płynna wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja</u>
Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Napój owsiany (mleko roślinne)
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zblendowany krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Zblendowana zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	<u>Zblendowana zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 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)
<u>Dieta kuchenna płynna wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja</u>	<u>Dieta kuchenna płynna wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja</u>	<u>Dieta kuchenna płynna wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja</u>
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)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
E [kcal]: 1044.98 , B [g]: 62.74 , T [g]: 29.38 , W [g]: 135.1	E [kcal]: 955.16 , B [g]: 49.27 , T [g]: 30.96 , W [g]: 121.84	E [kcal]: 1003.36 , B [g]: 44.08 , T [g]: 32.31 , W [g]: 135.14

sól [mg] 3640 ;
NKT [%] 12,21 ;
błonnik [g] 8,47 ;
cukier [%] 29,78.

sól [mg] 2830;
NKT [%] 14,57 ;
błonnik [g] 7,92 ;
cukier [%] 33,96.

sól [mg] 2890;
NKT [%] 12,86 ;
błonnik [g] 2,89 ;
cukier [%] 31,73.

*Dieta płynna wzmocniona przygotowywana w Kuchni Szpitalnej nie zapewnia pełnego pokrycia dobowego zapotrzebowania na energię i białko. Z tego względu zaleca się jej stosowanie jako uzupełnienie żywienia dojelitowego u pacjentów z zachowaną funkcją przewodu pokarmowego lub w połączeniu z żywnością specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP).

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Jogurt naturalny/7/ 1szt Herbata czarna 250g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Herbata czarna 250g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Mus jabłkowy Herbata czarna 250g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Kefir/7/(1szt) Herbata czarna 250g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Jogurt naturalny/7/ 1szt Herbata czarna 250g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) Herbata czarna 250g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zblendowana zupa</u> kalafiorowa/1,7,9/G/350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g	<u>Zblendowana zupa</u> brokułowa/1,7,9/G/350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g	<u>Zblendowana zupa</u> Solferino/1,7,9/G/ 350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g	<u>Zblendowany barszcz czerwony</u> /1,7,9/ 350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g	<u>Zblendowana zupa</u> kalafiorowa/1,7,9/G/350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g	<u>Zblendowana zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g	<u>Zblendowana zupa</u> ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Dieta kuchenna płynna</u> wzmocniona/1,7/G 350g - 1 porcja 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 wielowarzywny 1szt (300ml)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Napój owsiany (mleko roślinne)	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g)	Kefir/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Mus jabłkowy
E [kcal]: 1042.06 , B [g]: 51.19 , T [g]: 32.66 , W [g]: 138.93	E [kcal]: 971.66 , B [g]: 69.39 , T [g]: 28.76 , W [g]: 110.24	E [kcal]: 993.9 , B [g]: 43.23 , T [g]: 30.78 , W [g]: 135.04	E [kcal]: 978.68 , B [g]: 45.8 , T [g]: 30.74 , W [g]: 129.03	E [kcal]: 995.76 , B [g]: 52.24 , T [g]: 32.62 , W [g]: 123.84	E [kcal]: 1014.76 , B [g]: 48.95 , T [g]: 32.12 , W [g]: 134.14	E [kcal]: 954.86 , B [g]: 51.62 , T [g]: 28.79 , W [g]: 122.54

sól [mg] 3780 ;
NKT [%] 13,94 ;
błonnik [g] 9,54 ;
cukier [%] 33,32.

sól [mg] 1350;
NKT [%] 13,06;
błonnik [g] 4,41;
cukier [%] 29,39.

sól [mg] 1440 ;
NKT [%] 13,07;
błonnik [g] 6,53;
cukier [%] 30,65.

sól [mg] 1380;
NKT [%] 14,14 ;
błonnik [g] 6,87 ;
cukier [%] 35,95.

sól [mg] 1500 ;
NKT [%] 15,06 ;
błonnik [g] 5,33 ;
cukier [%] 31,47 .

sól [mg] 1350;
NKT [%] 13,93;
błonnik [g] 10,58 ;
cukier [%] 35,47.

sól [mg] 1340 ;
NKT [%] 13,28 ;
błonnik [g] 4,41 ;
cukier [%] 29,81.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA

23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026
Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Pierogi z owocami/1,3,7/ 300 g Jogurt naturalny/7/ 1szt Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Plastry wegańskie z zielonym pieprzem Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Platki owsiane na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g <u>Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja</u> <u>Kotlety sojowe/1,6/G/80g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka meksykańska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Pasta hummus 1szt (115g) <u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u> Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g - 1 porcja</u> <u>Łazanki z kapustą białą/1,3/ 300g - 1 porcja</u> Brzoskwinia 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) Musztarda/10/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> <u>Twarożek tzatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/ 100g - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g <u>Salata z sosem winegret, fetą i oliwkami/7,10/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Tofu wędzone <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g <u>Chili sin carne (wegetariańskie) - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Tofu wędzone Miód 1szt Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g <u>Nuggetsy z kalafiora/1,3/P/150g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi /7/100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Tofu wędzone Miód 1szt Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Wafle z kukurydzy	Śniadanie (1 osoba) Platki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) <u>Kapuśniak z kiszonej kapusty/1,9/ 350g - 1 porcja</u> Ryba gotowana w sosie pomidorowym/1,4/ 250g Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Plastry wegańskie z zielonym pieprzem <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki
E [kcal]: 2219.1 , B [g]: 89.06 , T [g]: 68.17 , W [g]: 326.36	E [kcal]: 2760.5 , B [g]: 147.89 , T [g]: 109.41 , W [g]: 301.68	E [kcal]: 2795.48 , B [g]: 100.02 , T [g]: 113.15 , W [g]: 361.63	E [kcal]: 2362.86 , B [g]: 72.8 , T [g]: 100.87 , W [g]: 307.69	E [kcal]: 2108.15 , B [g]: 83.9 , T [g]: 83.85 , W [g]: 273.54	E [kcal]: 1948.6 , B [g]: 65.25 , T [g]: 62.85 , W [g]: 298.59	E [kcal]: 2335.56 , B [g]: 101.06 , T [g]: 91.19 , W [g]: 295.34

sól [mg] 9160 ;
NKT [%] 13,89 ;
błonnik [g] 47,97 ;
cukier [%] 15,33.

sól [mg] 5060;
NKT [%] 9,82;
błonnik [g] 49,47;
cukier [%] 10,45.

sól [mg] 4710;
NKT [%] 10,64;
błonnik [g] 33,81;
cukier [%] 7,41.

sól [mg] 6370;
NKT [%] 18,28 ;
błonnik [g] 31,58 ;
cukier [%] 8,08.

sól [mg] 4200 ;
NKT [%] 12,61 ;
błonnik [g] 35,76 ;
cukier [%] 8,18 .

sól [mg] 5840;
NKT [%] 12,83;
błonnik [g] 32,83 ;
cukier [%] 10,89.

sól [mg] 6370;
NKT [%] 13,79 ;
błonnik [g] 38,35 ;
cukier [%] 7,67.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA WEGETARIAŃSKA

30.06.2026	01.07.2026	02.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 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
Pasta hummus 1szt (115g)	Ser żółty/7/ 60g	Jajko/3/ 2szt
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt	Dżem 1szt	Majonez/3/ 1szt
Mix sałat z roszponką	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Jabłko 160 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g		
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g	<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Zupa wiejska z makaronem /1,7,9/ 350g
Tofu z cebulą i jabłkiem S,D (250g) - 1 porcja	<u>Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u>	<u>Kotlet ryżowy z serem typu feta/1,3,7/ P 80g - 1 porcja</u>
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g	Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g
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)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Sałatka z prażonym słonecznikiem, fetą i z oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.)	
Papryka czerwona 150g	Musztarda/10/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Pasta hummus 1szt (115g)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	
E [kcal]: 2402.8 , B [g]: 87.28 , T [g]: 107.24 , W [g]: 286.14	E [kcal]: 2561.12 , B [g]: 98.82 , T [g]: 105.28 , W [g]: 323.63	E [kcal]: 2553.9 , B [g]: 81.13 , T [g]: 131.64 , W [g]: 269.91

sól [mg] 6970 ;
NKT [%] 10,80;
błonnik [g] 36,12 ;
cukier [%] 11,23.

sól [mg] 5040 ;
NKT [%] 12,20 ;
błonnik [g] 34,28 ;
cukier [%] 8,66.

sól [mg] 5990 ;
NKT [%] 12,33 ;
błonnik [g] 24,17 ;
cukier [%] 5,61.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

30.06.2026	01.07.2026	02.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 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
Filet z indyka 60g	Twaróg/7/ 100g	Jajko/3/ 2szt
<u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u>	Dżem 1szt	Majonez/3/ 1szt
Mix sałat z roszponką	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Jabłko 160 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Zupa wiejska z makaronem /1,7,9/ 350g
Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g	<u>Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u>	Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g
<u>Filet z indyka na parze/1/P,G 70/100g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Ziemniaki gotowane 200g	<u>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g - 1 porcja</u>	Marchewka z groszkiem gotowana 100g
<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)	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt)
<u>Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g) - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	<u>Salatka z prażonym słonecznikiem, fetą i z oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Masło naturalne /7/15g	Kiełbasa śląska 100g	Kolacja nocna (1 osoba)
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Kecup 1szt	Bułka paryska/1/ 50g
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Szynkowa 60g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g	
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Pasta z marchewki/1,6/(90g)	
E [kcal]: 2146.7 , B [g]: 110.44 , T [g]: 56.98 , W [g]: 308.6	E [kcal]: 2624.8 , B [g]: 122.13 , T [g]: 104.41 , W [g]: 310.36	E [kcal]: 2478.8 , B [g]: 110.26 , T [g]: 102.12 , W [g]: 290.92

sól [mg] 8510 ;
NKT [%] 11,44 ;
błonnik [g] 24,02 ;
cukier [%] 14,42.

sól [mg] 5510 ;
NKT [%] 11,13 ;
błonnik [g] 21,12 ;
cukier [%] 8,95.

sól [mg] 4640 ;
NKT [%] 11,26 ;
błonnik [g] 18,42 ;
cukier [%] 6,78.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA

23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026
Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Pierogi z owocami/1,3,7/ 300 g Jogurt naturalny/7/ 1szt Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Chłodnik litewski ze</u> <u>szcypiorkiem/7/G 250g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt</u> <u>(17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g <u>Filet drobiowy w sosie</u> <u>pietruskowym/1,7/ D 70/120g - 1</u> <u>porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Truskawki <u>Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1</u> <u>porcja</u> Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1</u> <u>porcja</u> Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt</u> <u>(17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g - 1 porcja Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i selera z oliwą</u> <u>100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Deser jogurtowy z kakao i masłem</u> <u>orzechowym/7,8/ 100g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska 100g Kecup 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g <u>Twarożek tzatziki z ogórkiem</u> <u>kiszonym, oliwą z oliwek i</u> <u>koprem/7/ 100g - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g <u>Sałata z sosem winegret, fetą i</u> <u>oliwkami/7,10/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt</u> <u>(17g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Skrynek z malinami bez cukru/1,3,7/</u> <u>P/150g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt</u> <u>(17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Wafle z kukurydzy	Śniadanie (1 osoba) Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja <u>Szynka duszona w sosie wł/1/G/</u> <u>70/100g - 1 porcja</u> Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1</u> <u>porcja</u> Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt</u> <u>(17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki
E [kcal]: 2402.66 , B [g]: 118.86 , T [g]: 59.18 , W [g]: 358.53	E [kcal]: 2351.1 , B [g]: 112.81 , T [g]: 90.36 , W [g]: 284.62	E [kcal]: 2539.86 , B [g]: 137.58 , T [g]: 94.28 , W [g]: 297.14	E [kcal]: 2398.06 , B [g]: 117.8 , T [g]: 75.99 , W [g]: 322.99	E [kcal]: 2066.21 , B [g]: 112.37 , T [g]: 74.92 , W [g]: 245.72	E [kcal]: 2217.8 , B [g]: 111.84 , T [g]: 72.94 , W [g]: 292.63	E [kcal]: 2460.46 , B [g]: 130.6 , T [g]: 80.71 , W [g]: 310.41

sól [mg] 6480 ;
NKT [%] 11,51 ;
błonnik [g] 40,06 ;
cukier [%] 17,14.

sól [mg] 4430 ;
NKT [%] 11,34 ;
błonnik [g] 22,73 ;
cukier [%] 11,14.

sól [mg] 6080 ;
NKT [%] 13,18 ;
błonnik [g] 21,01 ;
cukier [%] 8,02.

sól [mg] 5100 ;
NKT [%] 12,39 ;
błonnik [g] 21,17 ;
cukier [%] 9,57 .

sól [mg] 4430 ;
NKT [%] 12,05 ;
błonnik [g] 18,96 ;
cukier [%] 8,33 .

sól [mg] 3600 ;
NKT [%] 10,51 ;
błonnik [g] 24,21 ;
cukier [%] 10,15.

sól [mg] 4560 ;
NKT [%] 11,59;
błonnik [g] 20,71 ;
cukier [%] 7,66 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

30.06.2026	01.07.2026	02.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 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
Filet z indyka 60g	Twaróg/7/ 100g	Filet z indyka 60g
<u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u>	Dżem 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Mix sałat z roszponką	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Jabłko 160 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g		
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g	<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Zupa wiejska z makaronem /1,7,9/ 350g
Filet z indyka na parze/1/P,G 70/100g - 1 porcja	<u>Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u>	Udko z kurczaka w sosie własnym /1/ 150/100g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g - 1 porcja	Marchewka z groszkiem gotowana 100g
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	<u>Salatka z prażonym słonecznikiem, fetą i z oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Twarożek z zieleciną /7/ 100g	Kiełbasa śląska dr 100g	
Pomidor 150g	Ketchup 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g
	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Szynkowa 60g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g	Pomidor 150g
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Pasta z marchewki/1,6/(90g)	
E [kcal]: 1952.7 , B [g]: 103.34 , T [g]: 52.63 , W [g]: 276.9	E [kcal]: 2258.9 , B [g]: 110.21 , T [g]: 71.58 , W [g]: 303.44	E [kcal]: 1792.8 , B [g]: 95.56 , T [g]: 62.22 , W [g]: 222.7

sól [mg] 6390 ;
NKT [%] 12,08 ;
błonnik [g] 22,32 ;
cukier [%] 12,80 .

sól [mg] 5580 ;
NKT [%] 11,04 ;
błonnik [g] 21,24 ;
cukier [%] 9,29 .

sól [mg] 5220 ;
NKT [%] 11,21 ;
błonnik [g] 18,54 ;
cukier [%] 7,84 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY

23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026
Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Pierogi z owocami/1,3,7/ 300 g Jogurt naturalny/7/ 1szt Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g <u>Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u> Sałatka masłowa 10g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g - 1 porcja</u> Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska dr 100g Kecup 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g <u>Twarożek tzatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/ 100g - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g <u>Salata z sosem winegret, fetą i oliwkami/7,10/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałatka rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi /7/100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Sałatka rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Wafle z kukurydzy	Śniadanie (1 osoba) Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> <u>Szynka duszona w sosie w/1/G/ 70/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Twarożek z koperkiem /7/ 100g
E [kcal]: 2277.8 , B [g]: 111.66 , T [g]: 56.07 , W [g]: 340.06	E [kcal]: 2051.1 , B [g]: 106.28 , T [g]: 64.06 , W [g]: 273.37	E [kcal]: 2213.76 , B [g]: 119.75 , T [g]: 74.48 , W [g]: 276.84	E [kcal]: 2321.56 , B [g]: 106.8 , T [g]: 75.24 , W [g]: 315.49	E [kcal]: 1738.3 , B [g]: 87.35 , T [g]: 53.2 , W [g]: 235.14	E [kcal]: 1937.3 , B [g]: 91.13 , T [g]: 61.63 , W [g]: 265.83	E [kcal]: 2275.46 , B [g]: 121.7 , T [g]: 66.99 , W [g]: 303.81

sól [mg] 6170 ;
NKT [%] 11,49 ;
błonnik [g] 37,49 ;
cukier [%] 15,75.

sól [mg] 5220 ;
NKT [%] 12,44 ;
błonnik [g] 19,80 ;
cukier [%] 11,71.

sól [mg] 6300 ;
NKT [%] 11,93 ;
błonnik [g] 20,07 ;
cukier [%] 8,12.

sól [mg] 4970 ;
NKT [%] 12,74 ;
błonnik [g] 21,17 ;
cukier [%] 8,74.

sól [mg] 4770 ;
NKT [%] 11,83 ;
błonnik [g] 16,92 ;
cukier [%] 8,20 .

sól [mg] 3600 ;
NKT [%] 9,94 ;
błonnik [g] 19,05 ;
cukier [%] 9,47.

sól [mg] 4590 ;
NKT [%] 13,67 ;
błonnik [g] 15,66 ;
cukier [%] 8,40 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA

30.06.2026	01.07.2026	02.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 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
Filet z indyka 60g	Twaróg/7/ 100g	Jajko/3/ 2szt
<u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u>	Dżem 1szt	Majonez/3/ 1szt
Mix sałat z roszponką	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Jabłko 160 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	<u>Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja</u>	Zupa wiejska z makaronem /1,7,9/ 350g
Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g	<u>Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u>	Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g
Filet z indyka na parze/1/P,G 70/100g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Ziemniaki gotowane 200g	Surówka z marchwi i jabłka z olejem 100g - 1 porcja	Marchewka z groszkiem gotowana 100g
Brokuł z marchewką gotowany 100g - 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)	Bułka paryska/1/ 100g	<u>Sałatka z prażonym słonecznikiem, fetą i z oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Masło naturalne /7/15g	Kiełbasa śląska 100g	Kolacja nocna (1 osoba)
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Kecup 1szt	Bułka paryska/1/ 50g
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Szynkowa 60g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g	
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Pasta z marchewki/1,6/(90g)	
E [kcal]: 1959.7 , B [g]: 102.84 , T [g]: 54.33 , W [g]: 275.1	E [kcal]: 2548.3 , B [g]: 111.13 , T [g]: 103.66 , W [g]: 302.86	E [kcal]: 2157.8 , B [g]: 99.76 , T [g]: 94.72 , W [g]: 237.72

sól [mg] 6570 ;
NKT [%] 11,88 ;
błonnik [g] 22,22 ;
cukier [%] 12,41 .

sól [mg] 5370 ;
NKT [%] 11,42 ;
błonnik [g] 21,12 ;
cukier [%] 8,18.

sól [mg] 4640 ;
NKT [%] 12,94 ;
błonnik [g] 18,42 ;
cukier [%] 7,78 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA

23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026
Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g
Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Pierogi z owocami/1,3,7/ 300 g Jogurt naturalny/7/ 1szt Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g <u>Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g - 1 porcja</u> Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g Ziemniaki gotowane 200g <u>Salata z sosem winegret, fetą i oliwkami/7,10/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi /7/100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> <u>Szynka duszona w sosie w/1/G/ 70/100g - 1 porcja</u> Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Sałata ze śmietany/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u> Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska 100g Kecup 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g <u>Twarożek tzatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/ 100g - 1 porcja</u>	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g	Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Wafle z kukurydzy	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki
E [kcal]: 2277.8 , B [g]: 111.66 , T [g]: 56.07 , W [g]: 340.06	E [kcal]: 2196.6 , B [g]: 107.98 , T [g]: 79.66 , W [g]: 272.98	E [kcal]: 2280.76 , B [g]: 120.85 , T [g]: 81.58 , W [g]: 276.74	E [kcal]: 2321.56 , B [g]: 106.8 , T [g]: 75.24 , W [g]: 315.49	E [kcal]: 1875.5 , B [g]: 86.95 , T [g]: 69.5 , W [g]: 234.15	E [kcal]: 1937.3 , B [g]: 91.13 , T [g]: 61.63 , W [g]: 265.83	E [kcal]: 2384.46 , B [g]: 115.8 , T [g]: 80.71 , W [g]: 306.21

sól [mg] 6170 ;
NKT [%] 11,49 ;
błonnik [g] 37,49 ;
cukier [%] 15,75.

sól [mg] 4430 ;
NKT [%] 11,69 ;
błonnik [g] 19,73 ;
cukier [%] 10,89.

sól [mg] 6080;
NKT [%] 12,78 ;
błonnik [g] 20,06 ;
cukier [%] 7,88.

sól [mg] 4970 ;
NKT [%] 12,74 ;
błonnik [g] 21,17 ;
cukier [%] 8,74.

sól [mg] 4120 ;
NKT [%] 12,57 ;
błonnik [g] 16,55 ;
cukier [%] 7,61 .

sól [mg] 3600 ;
NKT [%] 9,94 ;
błonnik [g] 19,05 ;
cukier [%] 9,47.

sól [mg] 4460;
NKT [%] 11,96 ;
błonnik [g] 20,71 ;
cukier [%] 7,29 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

30.06.2026	01.07.2026	02.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Serek grani/7/ 1szt (150g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	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
Filet z indyka 60g	Ser żółty/7/ 60g	Jajko/3/ 2szt
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt	Krakowska 60g	Majonez/3/ 1szt
Mix sałat z roszponką	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Jabłko 160 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g		
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g	Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja	Zupa wiejska z makaronem /1,7,9/ 350g
Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem/1/ D,S (150g) - 1 porcja	Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g - 1 porcja	Kurczak pieczony /1/ 150g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g	Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 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)
Sałatka tabbouleh/1/ 200g - 1 porcja	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Sałatka z prażonym słonecznikiem, fetą i z oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Kiełbasa śląska 100g	Kolacja nocna (1 osoba)
Papryka czerwona 150g	Musztarda/10/ 1szt	Chleb razowy/1/ 50g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Szynkowa 60g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g
	Chleb razowy/1/ 50g	
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	
E [kcal]: 2353.78 , B [g]: 125.37 , T [g]: 84.98 , W [g]: 290.4	E [kcal]: 2393.32 , B [g]: 140.41 , T [g]: 94.55 , W [g]: 264.73	E [kcal]: 2149.8 , B [g]: 116.47 , T [g]: 105.53 , W [g]: 199.32

sól [mg] 6970 ;
 NKT [%] 10,98 ;
 błonnik [g] 39,32 ;
 cukier [%] 11,18.

sól [mg] 7830 ;
 NKT [%] 15,07 ;
 błonnik [g] 34,49 ;
 cukier [%] 7,61.

sól [mg] 4420 ;
 NKT [%] 13,36 ;
 błonnik [g] 27,99 ;
 cukier [%] 7,40.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026
Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Ogonówka 60 g Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g <u>Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Kasza gryczana - 200g Surówka z marchwi z oliwą 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Chłodnik litewski ze szczypiorkiem/7/G 250g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g <u>Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka meksykańska 100g 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 Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u> Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g - 1 porcja</u> Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z marchwi i selera z oliwą 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 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 Kiełbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g <u>Twarożek tzatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/ 100g - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Ogonówka 60g Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g <u>Salata z sosem winegret, fetą i oliwkami/7,10/ 100g - 1 porcja</u> 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 Polędwica dr 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 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 Krakowska 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi /7/100g 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 Krakowska 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Szynka gotowana 60g Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Kefir/7/(1szt) Obiad (1 osoba) <u>Kapuśniak z kiszzonej kapusty/1,9/ 350g - 1 porcja</u> Pieczeń z szynki/1/ 70/100 g Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Sałata ze śmietany/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Mandarynka 1szt (70g) Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Sałata rybna/1,4/ łosoś atlantycki
E [kcal]: 2385.26 , B [g]: 136.32 , T [g]: 91.86 , W [g]: 272.59	E [kcal]: 2118.6 , B [g]: 103.31 , T [g]: 86.01 , W [g]: 250.22	E [kcal]: 2254.66 , B [g]: 127.74 , T [g]: 92.89 , W [g]: 245.48	E [kcal]: 2273.66 , B [g]: 109.35 , T [g]: 94.94 , W [g]: 264.33	E [kcal]: 1968.71 , B [g]: 106.51 , T [g]: 79.32 , W [g]: 222.56	E [kcal]: 2167.9 , B [g]: 111.79 , T [g]: 87.59 , W [g]: 253.23	E [kcal]: 2478.46 , B [g]: 121.43 , T [g]: 116.63 , W [g]: 255.28

sól [mg] 7750 ;
NKT [%] 13,86 ;
błonnik [g] 36,31 ;
cukier [%] 9,48 .

sól [mg] 4640;
NKT [%] 12,01 ;
błonnik [g] 33,23 ;
cukier [%] 10,66.

sól [mg] 6460 ;
NKT [%] 14,24 ;
błonnik [g] 33,54 ;
cukier [%] 7,57.

sól [mg] 6750;
NKT [%] 15,39;
błonnik [g] 34,23 ;
cukier [%] 8,23.

sól [mg] 4380;
NKT [%] 13,56 ;
błonnik [g] 29,91 ;
cukier [%] 7,29.

sól [mg] 4400;
NKT [%] 13,18 ;
błonnik [g] 34,79 ;
cukier [%] 10,20.

sól [mg] 6560 ;
NKT [%] 13,66 ;
błonnik [g] 39,65 ;
cukier [%] 7,02.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026
DIETA PODSTAWOWA

30.06.2026	01.07.2026	02.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 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
Filet z indyka 60g	Ser żółty/7/ 60g	Jajko/3/ 2szt
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt	Dżem 1szt	Majonez/3/ 1szt
Mix sałat z roszponką	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Jabłko 160 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g		
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Krupnik z kaszą jaglaną/1,7,9/ 350g	Zupa z cukinii/1,7,9/G/350g - 1 porcja	Zupa wiejska z makaronem /1,7,9/ 350g
<u>Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem/1/ D,S (150g) - 1 porcja</u>	<u>Rumsztyk rybny gotowany w sosie pomidorowym /1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u>	Kurczak pieczony /1/ 150g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g	Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g
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)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Sałatka z prażonym słonecznikiem, fetą i z oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Pasta z jaj i twarogu /3,7/ 100g	Kiełbasa śląska 100g	Kolacja nocna (1 osoba)
Papryka czerwona 150g	Musztarda/10/ 1szt	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Szynkowa 60g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Pomidor 150g
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	
E [kcal]: 2252.6 , B [g]: 115.22 , T [g]: 84.88 , W [g]: 272.14	E [kcal]: 2280.12 , B [g]: 106.92 , T [g]: 86.88 , W [g]: 286.73	E [kcal]: 2107.3 , B [g]: 95.86 , T [g]: 100.82 , W [g]: 216.02

sól [mg] 7220 ;
NKT [%] 11,65 ;
błonnik [g] 32,30 ;
cukier [%] 11,70.

sól [mg] 6570;
NKT [%] 15,20 ;
błonnik [g] 34,28 ;
cukier [%] 9,73 .

sól [mg] 4720 ;
NKT [%] 13,31 ;
błonnik [g] 19,97 ;
cukier [%] 7,28.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 23.06.2026 - 02.07.2026

DIETA PODSTAWOWA

23.06.2026	24.06.2026	25.06.2026	26.06.2026	27.06.2026	28.06.2026	29.06.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Makaron gotowany na ml/1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba)	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Schab kruchy 60g - 1 porcja</u> Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba)	Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Pierogi z owocami/1,3,7/ 300 g Jogurt naturalny/7/ 1szt Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g <u>Filet drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ D 70/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka meksykańska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Zupa Solferino/1,7,9/G/ 350g - 1 porcja</u> <u>Łazanki z kielbasą i kapustą białą/1/ 300g - 1 porcja</u> Brzoskwinia 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g <u>Salata z sosem winegret, fetą i oliwkami/7,10/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza jęczmienna /1/ 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi /7/100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) <u>Kapuśniak z kiszanej kapusty/1,9/ 350g - 1 porcja</u> Pieczeń z szynki/1/ 70/100 g Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g <u>Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 1 porcja</u> Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60 g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g <u>Serek twarogowy Deliser/7/ 1szt (17g) - 1 porcja</u> Rzodkiew 150 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 wielowarzywny 1szt (300ml)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Twarożek tzatziki z ogórkiem kiszonym, oliwą z oliwek i koprem/7/ 100g - 1 porcja	Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g	Kefir/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt Wafle z kukurydzy	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Sałata rybna/1,4/ Łosoś atlantycki
E [kcal]: 2270.1 , B [g]: 106.06 , T [g]: 68.07 , W [g]: 321.06	E [kcal]: 2110.1 , B [g]: 105.68 , T [g]: 78.91 , W [g]: 260.48	E [kcal]: 2380.38 , B [g]: 117.07 , T [g]: 92.26 , W [g]: 287.19	E [kcal]: 2241.06 , B [g]: 85 , T [g]: 87.79 , W [g]: 294.49	E [kcal]: 1831 , B [g]: 84.25 , T [g]: 74.2 , W [g]: 219.69	E [kcal]: 1977.8 , B [g]: 93.33 , T [g]: 72.28 , W [g]: 254.69	E [kcal]: 2630.56 , B [g]: 114.36 , T [g]: 119.39 , W [g]: 291.58

sól [mg] 7470 ;
NKT [%] 13,92 ;
błonnik [g] 45,81 ;
cukier [%] 14,88.

sól [mg] 4770 ;
NKT [%] 12,17 ;
błonnik [g] 29,61 ;
cukier [%] 10,49.

sól [mg] 7410 ;
NKT [%] 12,78 ;
błonnik [g] 31,93 ;
cukier [%] 8,36.

sól [mg] 6080 ;
NKT [%] 14,78 ;
błonnik [g] 31,58 ;
cukier [%] 8,52.

sól [mg] 4190;
NKT [%] 13,84;
błonnik [g] 24,92 ;
cukier [%] 7,34.

sól [mg] 4480 ;
NKT [%] 11,22;
błonnik [g] 28,10 ;
cukier [%] 9,28 .

sól [mg] 5730;
NKT [%] 13,51;
błonnik [g] 35,61 ;
cukier [%] 6,32.