

DIETA PODSTAWOWA DOROŚLI (D01)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Dietetyczna fasolka po bretońsku z mięsem gulaszowym dr. S.D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Filet z indyka duszony w sosie pieczarkowym/1,7/ D.S 70/150g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Mizeria ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ryż biały gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g 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)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i kielbasy/3,6/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Szynka pieczona 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Salatka gyros z kurczakiem/3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1837.38 , B [g]: 84.94 , T [g]: 73.52 , W [g]: 219.64	E [kcal]: 2193.68 , B [g]: 112.48 , T [g]: 71.18 , W [g]: 290.51	E [kcal]: 2272.16 , B [g]: 104.05 , T [g]: 85.88 , W [g]: 289.79	E [kcal]: 2260.1 , B [g]: 96.26 , T [g]: 84.76 , W [g]: 294.9	E [kcal]: 2486.9 , B [g]: 119.82 , T [g]: 95.25 , W [g]: 305.43	E [kcal]: 2392.8 , B [g]: 112.34 , T [g]: 90.07 , W [g]: 302.92	E [kcal]: 1704.6 , B [g]: 91.55 , T [g]: 59.7 , W [g]: 216.56

sól [mg] 4800 ;
NKT [%] 17,51 ;
błonnik [g] 23,36 ;
cukier [%] 8,46 .

sól [mg] 5000 ;
NKT [%] 10,69;
błonnik [g] 30,21 ;
cukier [%] 10,62.

sól [mg] 5940 ;
NKT [%] 14,26 ;
błonnik [g] 37,36 ;
cukier [%] 9,65 .

sól [mg] 4920;
NKT [%] 13,44 ;
błonnik [g] 29,12 ;
cukier [%] 8,79.

sól [mg] 5290 ;
NKT [%] 12,50 ;
błonnik [g] 32,85 ;
cukier [%] 9,24 .

sól [mg] 5,41 ;
NKT [%] 12,64 ;
błonnik [g] 35,54 ;
cukier [%] 8,92.

sól [mg] 5650 ;
NKT [%] 13,97 ;
błonnik [g] 30,81 ;
cukier [%] 9,48 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA PODSTAWOWA DOROŚLI (D01)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g
Masło naturalne /7/15g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Półdewica sopočka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Miód 1szt	Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g
Salata rzymska 10g	Majonez/3/ 1szt	Dżem 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g
Półdewiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja	Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja	Kotlet mielony/1,3/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja	Buraki z ogórkiem kiszonym 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)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Kolacja nocna (1 osoba)	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Papryka czerwona 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Nektarynka(120g) 1szt
Herbata czarna 250g	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)		Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
		Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 1890.68 , B [g]: 92.57 , T [g]: 61.5 , W [g]: 256.13	E [kcal]: 2200.94 , B [g]: 124.29 , T [g]: 86.73 , W [g]: 247.76	E [kcal]: 2340.3 , B [g]: 99.06 , T [g]: 82.87 , W [g]: 317.06

sól [mg] 5860 ;
NKT [%] 11,05 ;
błonnik [g] 30,18 ;
cukier [%] 9,55.

sól [mg] 3450 ;
NKT [%] 10,61 ;
błonnik [g] 29,37 ;
cukier [%] 9,20 .

sól [mg] 4910 ;
NKT [%] 10,19 ;
błonnik [g] 34,84 ;
cukier [%] 10,21 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA PODSTAWOWA KOBIETY W CIĄŻY (C01)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3, 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Bób z masłem/7/G (100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porczechowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sok wieloowocowy, egzotyczny Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek kiszony 150 g Truskawki Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Sałata rzymska 10g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Dietetyczna fasolka po bretońsku z mięsem gulaszowym dr. S.D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porczechowo-truskawkowy 250 g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Podwieczorek (1 osoba) Skrzynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek świeży 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet z indyka duszony w sosie pieczarkowym/1,7/ D.S 70/150g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Surówka z marchwi z oliwą 100g Kompot śliwkowo-porczechowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Tortilla z szynką i warzywami/1,3,7/(1szt) - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i kielbasy/3,6/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Roszponka 10g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Papryka czerwona 150g Rukola Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Mizeria ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porczechowo-truskawkowy 250 g Mieszanka królewska 100g Podwieczorek (1 osoba) Mus jabłkowy Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Szynka gotowana 60g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Filet z indyka 60g Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ryż biały gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Mix sałat z sosem winegret /10/ /100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porczechowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Rogal maślany z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Szynka pieczona 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Papryka czerwona 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Surówka z pora/3/ (100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porczechowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sałatka gyros z kurczakiem/3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porczechowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sałatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2080.98 , B [g]: 94.5 , T [g]: 76.54 , W [g]: 268.25	E [kcal]: 2353.39 , B [g]: 132.86 , T [g]: 69.51 , W [g]: 316.74	E [kcal]: 2808.96 , B [g]: 135.69 , T [g]: 112.29 , W [g]: 336.18	E [kcal]: 2420.4 , B [g]: 110.42 , T [g]: 89.13 , W [g]: 312.07	E [kcal]: 2943.3 , B [g]: 140.93 , T [g]: 115.17 , W [g]: 354.02	E [kcal]: 2652.88 , B [g]: 116.13 , T [g]: 106.8 , W [g]: 328.03	E [kcal]: 1980.2 , B [g]: 109.79 , T [g]: 67.98 , W [g]: 251.05

sól [mg] 4830 ;
NKT [%] 15,97 ;
błonnik [g] 29,83 ;
cukier [%] 12,61 .

sól [mg] 5380 ;
NKT [%] 9,62 ;
błonnik [g] 36,89 ;
cukier [%] 12,42 .

sól [mg] 8220 ;
NKT [%] 13,46 ;
błonnik [g] 47,49 ;
cukier [%] 8,85 .

sól [mg] 5910 ;
NKT [%] 13,07 ;
błonnik [g] 31,43 ;
cukier [%] 8,61 .

sól [mg] 6860 ;
NKT [%] 11,17 ;
błonnik [g] 37,47 ;
cukier [%] 8,61 .

sól [mg] 5650 ;
NKT [%] 12,70 ;
błonnik [g] 35,46 ;
cukier [%] 11,29 .

sól [mg] 5840 ;
NKT [%] 12,45 ;
błonnik [g] 35,09 ;
cukier [%] 8,88 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA PODSTAWOWA KOBIETY W CIĄŻY (C01)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g
Masło naturalne /7/15g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Polędwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Miód 1szt	Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g
Salata rzymska 10g	Majonez/3/ 1szt	Dżem 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata masłowa 10g	Roszonka 10g
Obiad (1 osoba)	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g
Ziemniaki gotowane 200g	<u>Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Kotlet mielony/1,3/ 80g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g	<u>Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja</u>	Buraki z ogórkiem kiszonym 100g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Marchewka mini (babe)	Fasolka szparagowa gotowana 100g
Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Galaretka owocowa G (200g)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	<u>Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) - 1 porcja</u>	<u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja</u>
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja</u>	Masło naturalne /7/15g
Papryka czerwona 150g	Maliny	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Nektarynka(120g) 1szt
Rukola	Kolacja nocna (1 osoba)	Mix sałat z burakiem
Kolacja nocna (1 osoba)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Kolacja nocna (1 osoba)
	Pomidor 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
		Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 2044.18 , B [g]: 98.03 , T [g]: 63.07 , W [g]: 288.5	E [kcal]: 2635.54 , B [g]: 141.67 , T [g]: 97.88 , W [g]: 319.65	E [kcal]: 2463 , B [g]: 116.4 , T [g]: 84.27 , W [g]: 328.69

sól [mg] 6010 ;
NKT [%] 10,56 ;
błonnik [g] 32,98 ;
cukier [%] 10,08 .

sól [mg] 3880 ;
NKT [%] 10,47 ;
błonnik [g] 40,92 ;
cukier [%] 12,47 .

sól [mg] 5020 ;
NKT [%] 9,78 ;
błonnik [g] 37,04 ;
cukier [%] 10,61 .

DIETA PODSTAWOWA DZIECI (P01)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Połędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa konserwowa 150g Miód 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Szynkowa 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix salatek ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Dietetyczna fasolka po bretońsku z mięsem gulaszowym dr. S.D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet z indyka duszony w sosie pieczarkowym/1,7/ D.S 70/150g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Mizeria ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udka z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ryż biały gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g 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)
Sok wieloowocowy, egzotyczny	Skrynek z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja	Tortilla z szynką i warzywami/1,3,7/(1szt) - 1 porcja	Mus jabłkowy	Rogal maślan z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja	Kefir/7/(1szt)	Jagodniki
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i kiełbasy/3,6/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Szynka pieczona 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
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)
Kefir/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Mandarynka 1szt (80g)	Skyr mango-marakuja
E [kcal]: 1971.38 , B [g]: 86.84 , T [g]: 74.24 , W [g]: 250.14	E [kcal]: 2384.39 , B [g]: 137.9 , T [g]: 76.6 , W [g]: 302.08	E [kcal]: 2661.36 , B [g]: 134.41 , T [g]: 99.27 , W [g]: 327.99	E [kcal]: 2309.1 , B [g]: 96.46 , T [g]: 84.86 , W [g]: 305.9	E [kcal]: 2783.3 , B [g]: 126.11 , T [g]: 108.31 , W [g]: 344.41	E [kcal]: 2749.2 , B [g]: 124.31 , T [g]: 105.9 , W [g]: 347.93	E [kcal]: 2145.6 , B [g]: 103.75 , T [g]: 65.7 , W [g]: 302.36

sól [mg] 4820 ;
NKT [%] 16,38 ;
błonnik [g] 23,80 ;
cukier [%] 12,61 .

sól [mg] 5300 ;
NKT [%] 10,40 ;
błonnik [g] 32,63 ;
cukier [%] 11,00.

sól [mg] 8060 ;
NKT [%] 13,95 ;
błonnik [g] 44,52 ;
cukier [%] 8,75 .

sól [mg] 4920 ;
NKT [%] 13,15 ;
błonnik [g] 29,12 ;
cukier [%] 8,60.

sól [mg] 5310 ;
NKT [%] 11,51 ;
błonnik [g] 35,11 ;
cukier [%] 8,35 .

sól [mg] 5540 ;
NKT [%] 11,90 ;
błonnik [g] 39,71 ;
cukier [%] 10,56 .

sól [mg] 6020 ;
NKT [%] 11,81 ;
błonnik [g] 32,97 ;
cukier [%] 13,52 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DZIECI (P01)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g
Masło naturalne /7/15g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Polędwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Miód 1szt	Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g
Salata rzymska 10g	Majonez/3/ 1szt	Dżem 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g
<u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	<u>Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Kotlet mielony/1,3/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	<u>Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja</u>	Buraki z ogórkiem kiszonym 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)
Galaretka owocowa G (200g)	<u>Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) - 1 porcja</u>	<u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja</u>
Kolacja (1 osoba)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Masło naturalne /7/15g	<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja</u>	Masło naturalne /7/15g
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Papryka czerwona 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Nektarynka(120g) 1szt
Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Pomidor 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
		Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 1990.68 , B [g]: 96.57 , T [g]: 61.5 , W [g]: 278.13	E [kcal]: 2555.94 , B [g]: 139.59 , T [g]: 97.43 , W [g]: 299.16	E [kcal]: 2416.3 , B [g]: 113.86 , T [g]: 82.87 , W [g]: 321.26

sól [mg] 5860 ;
NKT [%] 10,49 ;
błonnik [g] 30,18 ;
cukier [%] 9,07 .

sól [mg] 3870 ;
NKT [%] 10,79 ;
błonnik [g] 32,16 ;
cukier [%] 11,49 .

sól [mg] 5000 ;
NKT [%] 9,87 ;
błonnik [g] 34,84 ;
cukier [%] 10,50 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA DOROŚLI (D02)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g I szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /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 Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Pulpety rybne w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ryż biały gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Szynkowa drobiowa 60g Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna 250g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Miód 1szt Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Kolacja nocna (1 osoba) Sałatka gyros z kurczakiem w lekkiej wersji/3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Kolacja nocna (1 osoba) Syr brzoszwinia, jogurt typu islandzkiego
E [kcal]: 1799.98 , B [g]: 90.64 , T [g]: 56.82 , W [g]: 237.74	E [kcal]: 2016.78 , B [g]: 106.29 , T [g]: 55.64 , W [g]: 281.22	E [kcal]: 2088.26 , B [g]: 100.29 , T [g]: 61.69 , W [g]: 294.84	E [kcal]: 2420.8 , B [g]: 108.08 , T [g]: 82.95 , W [g]: 323.02	E [kcal]: 2535.1 , B [g]: 120.59 , T [g]: 92.85 , W [g]: 315.61	E [kcal]: 2239.2 , B [g]: 116.43 , T [g]: 72.98 , W [g]: 291.52	E [kcal]: 1689 , B [g]: 95.05 , T [g]: 45.55 , W [g]: 234.48

sól [mg] 3860 ;
NKT [%] 13,66 ;
błonnik [g] 14,99 ;
cukier [%] 9,72 .

sól [mg] 4890 ;
NKT [%] 10,69 ;
błonnik [g] 16,79 ;
cukier [%] 10,73 .

sól [mg] 5630 ;
NKT [%] 12,60 ;
błonnik [g] 24,91 ;
cukier [%] 9,23 .

sól [mg] 4710 ;
NKT [%] 12,15 ;
błonnik [g] 20,83 ;
cukier [%] 9,10 .

sól [mg] 4860 ;
NKT [%] 12,02 ;
błonnik [g] 23,33 ;
cukier [%] 8,83 .

sól [mg] 4280 ;
NKT [%] 11,60 ;
błonnik [g] 19,61 ;
cukier [%] 10,14 .

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 11,38 ;
błonnik [g] 22,17 ;
cukier [%] 11,01 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DOROŚLI (D02)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g
Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Polędwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Miód 1szt	Polędwica sopocka 60g	Szynkowa 60g
Salata rzymska 10g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Dżem 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g
Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja	Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja	Pulpet mięsny gotowany w sosie pieczeniowym/1,3/ 80/100g - 1 porcja
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja	Buraki z ogórkiem kiszonym 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	Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Kolacja nocna (1 osoba)	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g	Nektarynka(120g) 1szt
Herbata czarna 250g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	szynka drobiowa konserwowa	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g
		Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 1982.18 , B [g]: 96.07 , T [g]: 61.5 , W [g]: 271.13	E [kcal]: 1948.04 , B [g]: 128.86 , T [g]: 62.33 , W [g]: 230.58	E [kcal]: 2349.1 , B [g]: 106.79 , T [g]: 67.52 , W [g]: 339.34

sól [mg] 5580 ;
NKT [%] 10,56 ;
błonnik [g] 21,81 ;
cukier [%] 9,53 .

sól [mg] 3190 ;
NKT [%] 10,22 ;
błonnik [g] 21,81 ;
cukier [%] 7,91 .

sól [mg] 4570 ;
NKT [%] 10,09 ;
błonnik [g] 23,59 ;
cukier [%] 10,18 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA KOBIETY W CIĄŻY (C02)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Sałata rzymska 10g Herbata owocowa 250g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Pomidor 150g Rukola Herbata czarna 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Filet z indyka 60g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Jabłko 160 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Surówka z marchwi z oliwą 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g <u>Pulpety rybne w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Mieszanka królewka 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udka z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ryż biały gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g <u>Mix sałat z sosem winegret /10/ (100g) - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Surówka z pora/3/ (100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g <u>Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja 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)
Sok wieloowocowy, egzotyczny	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja	Bułka grahamka Twarożek z masłem orzechowym /7,8/ (100g) - 1 porcja	Mus jabłkowy	Rogal maślany z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja	Kefir/7/(1szt)	Sałatkę makaronową z kurczakiem /1,3/ 200 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Szynkowa drobiowa 60g Ogórek kiszony 150 g Truskawki Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Pomidor 150g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i kielbasy/3,6/ 100g Pomidor 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Szynka gotowana 60g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Bułka paryska/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Sałatka gyros z kurczakiem w lekkiej wersji/3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2032.48 , B [g]: 93.73 , T [g]: 58.38 , W [g]: 291.74	E [kcal]: 2259.39 , B [g]: 133.96 , T [g]: 62.24 , W [g]: 303.35	E [kcal]: 2593.16 , B [g]: 124.12 , T [g]: 86.96 , W [g]: 345.99	E [kcal]: 2581.1 , B [g]: 122.24 , T [g]: 87.32 , W [g]: 340.19	E [kcal]: 2991.5 , B [g]: 141.7 , T [g]: 112.77 , W [g]: 364.2	E [kcal]: 2702.28 , B [g]: 131.22 , T [g]: 97.11 , W [g]: 343.33	E [kcal]: 1917.5 , B [g]: 104.99 , T [g]: 56.13 , W [g]: 261.77

sól [mg] 3900 ;
NKT [%] 12,20 ;
błonnik [g] 19,12 ;
cukier [%] 16,45.

sól [mg] 5350 ;
NKT [%] 10,24 ;
błonnik [g] 23,00 ;
cukier [%] 11,66 .

sól [mg] 6610 ;
NKT [%] 11,42 ;
błonnik [g] 33,86 ;
cukier [%] 8,63 .

sól [mg] 5700 ;
NKT [%] 11,88 ;
błonnik [g] 23,13 ;
cukier [%] 8,91 .

sól [mg] 6430 ;
NKT [%] 10,79 ;
błonnik [g] 27,94 ;
cukier [%] 8,27 .

sól [mg] 4530 ;
NKT [%] 10,71 ;
błonnik [g] 26,56 ;
cukier [%] 11,66 .

sól [mg] 5320 ;
NKT [%] 11,09 ;
błonnik [g] 26,05 ;
cukier [%] 9,18.

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA KOBIETY W CIĄŻY (C02)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g
Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Polędwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Miód 1szt	Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g
Salata rzymska 10g	Majonez/3/ 1szt	Dżem 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata masłowa 10g	Roszkponka 10g
Obiad (1 osoba)	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g
Ziemniaki gotowane 200g	<u>Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	<u>Pulpet mięsny gotowany w sosie pieczeniowym/1,3/ 80/100g - 1 porcja</u>
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g	<u>Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja</u>	Buraki z ogórkiem kiszonym 100g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Marchewka mini (babe)	Fasolka szparagowa gotowana 100g
Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Galaretka owocowa G (200g)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	<u>Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) - 1 porcja</u>	<u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja</u>
Bułka paryska/1/ 100g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja</u>	Masło naturalne /7/15g
Pomidor 150g	Maliny	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Nektarynka(120g) 1szt
Rukola	Kolacja nocna (1 osoba)	Mix sałat z burakiem
Kolacja nocna (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 50g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Pasta z cukinii/1/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba)
	Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g
		Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 2135.68 , B [g]: 101.53 , T [g]: 63.07 , W [g]: 303.5	E [kcal]: 2682.54 , B [g]: 142.27 , T [g]: 98.58 , W [g]: 323.55	E [kcal]: 2548.8 , B [g]: 124.33 , T [g]: 78.22 , W [g]: 350.07

sól [mg] 5730 ;
NKT [%] 10,13 ;
błonnik [g] 24,61 ;
cukier [%] 10,03 .

sól [mg] 3620 ;
NKT [%] 10,14;
błonnik [g] 33,36 ;
cukier [%] 11,33 .

sól [mg] 4660 ;
NKT [%] 9,44 ;
błonnik [g] 26,78 ;
cukier [%] 10,27 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI (P02)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Masło naturalne /7/15g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet z indyka duszony w sosie pieczarkowym/1,7/ D.S 70/150g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ryż biały gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g 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)
Sok wieloowocowy, egzotyczny	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Jogurt BIO owoce leśne	Tortilla z szynką i warzywami/1,3,7/(1szt) - 1 porcja	Mus jabłkowy	Rogał maślany z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja	Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja	Jagodzianki
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Szynkowa drobiowa 60g Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i kielbasy/3,6/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Salatka gyros z kurczakiem w lekkiej wersji/3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Skyr brzoskwinia, jogurt typu islandzkiego
E [kcal]: 1933.98 , B [g]: 92.54 , T [g]: 57.54 , W [g]: 268.24	E [kcal]: 2334.49 , B [g]: 136.61 , T [g]: 64.56 , W [g]: 311.69	E [kcal]: 2746.86 , B [g]: 137.21 , T [g]: 99.12 , W [g]: 341.09	E [kcal]: 2469.8 , B [g]: 108.28 , T [g]: 83.05 , W [g]: 334.02	E [kcal]: 2831.5 , B [g]: 126.88 , T [g]: 105.91 , W [g]: 354.59	E [kcal]: 2595.6 , B [g]: 128.4 , T [g]: 88.81 , W [g]: 336.53	E [kcal]: 2068 , B [g]: 103.95 , T [g]: 51.75 , W [g]: 307.68

sól [mg] 3880 ;
NKT [%] 12,79 ;
błonnik [g] 15,43 ;
cukier [%] 13,87.

sól [mg] 5320 ;
NKT [%] 10,68 ;
błonnik [g] 19,21 ;
cukier [%] 13,26 .

sól [mg] 7660 ;
NKT [%] 13,51 ;
błonnik [g] 33,77 ;
cukier [%] 8,48 .

sól [mg] 4710 ;
NKT [%] 11,90 ;
błonnik [g] 20,83 ;
cukier [%] 8,92.

sól [mg] 4880 ;
NKT [%] 11,10 ;
błonnik [g] 25,59 ;
cukier [%] 8,00.

sól [mg] 4420 ;
NKT [%] 10,96 ;
błonnik [g] 23,78 ;
cukier [%] 11,71 .

sól [mg] 5500 ;
NKT [%] 10,03 ;
błonnik [g] 24,33 ;
cukier [%] 13,15 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI (P02)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Kiwi Kawa mleczna /7/ 250 g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g <u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g <u>Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g <u>Pulpet mięsny gotowany w sosie pieczeniowym/1,3/ 80/100g - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200 g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Galaretka owocowa G (200g)	Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) - 1 porcja Jogurt naturalny/7/ 1szt	Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g Pasta z cukinii/1/(1szt) Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Pomidor 150g
E [kcal]: 2082.18 , B [g]: 100.07 , T [g]: 61.5 , W [g]: 293.13	E [kcal]: 2602.94 , B [g]: 140.19 , T [g]: 98.13 , W [g]: 303.06	E [kcal]: 2502.1 , B [g]: 121.79 , T [g]: 76.82 , W [g]: 342.64

sól [mg] 5580 ;
NKT [%] 10,05 ;
błonnik [g] 21,81 ;
cukier [%] 9,07 .

sól [mg] 3610 ;
NKT [%] 10,44 ;
błonnik [g] 24,60 ;
cukier [%] 10,33 .

sól [mg] 4640 ;
NKT [%] 9,52 ;
błonnik [g] 24,57 ;
cukier [%] 10,15 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DOROŚLI (D03)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Polędwica z warzywami 60g Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietana/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Dyńa, pestki, łuskane Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienna/1,9/ 350g - 1 porcja Dietetyczna fasolka po bretońsku z mięsem gulaszowym dr. S.D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Skrynek z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet z indyka duszony w sosie pieczarkowym/1,7/ D.S 70/150g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Bułka grahamka Twarożek z masłem orzechowym/7,8/ (100g) - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i kielbasy/3,6/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Mizeria ze śmietana/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Migdały Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ziemniaki gotowane 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g Podwieczorek (1 osoba) Bułka razowa z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Szynka pieczona 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Schab kruchy w ziołach 60g Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa/1,8/ 40g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sałatka gyros z kurczakiem/3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Ser żółty/7/ 60g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sałatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1999.38 , B [g]: 101.13 , T [g]: 85.79 , W [g]: 218.54	E [kcal]: 2095.49 , B [g]: 132.6 , T [g]: 65.7 , W [g]: 259.36	E [kcal]: 2338.36 , B [g]: 114.45 , T [g]: 83.43 , W [g]: 306.39	E [kcal]: 2157.5 , B [g]: 101.61 , T [g]: 90.56 , W [g]: 252.68	E [kcal]: 2357.8 , B [g]: 121.71 , T [g]: 95.64 , W [g]: 272.01	E [kcal]: 2358.7 , B [g]: 121.23 , T [g]: 101.48 , W [g]: 258.83	E [kcal]: 2115.4 , B [g]: 121.24 , T [g]: 83.57 , W [g]: 238.42

sól [mg] 6970 ;
NKT [%] 17,24 ;
błonnik [g] 26,73 ;
cukier [%] 7,01.

sól [mg] 5200 ;
NKT [%] 10,00 ;
błonnik [g] 34,51 ;
cukier [%] 10,51.

sól [mg] 6780 ;
NKT [%] 12,56 ;
błonnik [g] 46,38 ;
cukier [%] 8,67 .

sól [mg] 4920 ;
NKT [%] 13,59 ;
błonnik [g] 33,24 ;
cukier [%] 7,51.

sól [mg] 5040 ;
NKT [%] 11,47 ;
błonnik [g] 36,11 ;
cukier [%] 8,28 .

sól [mg] 5360 ;
NKT [%] 12,42 ;
błonnik [g] 33,58 ;
cukier [%] 8,54 .

sól [mg] 6790 ;
NKT [%] 15,37 ;
błonnik [g] 35,07 ;
cukier [%] 7,09.

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DOROŚLI (D03)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Poledwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g
Salata rzymska 10g	Majonez/3/ 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g
Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja	Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja	Kotlet mielony/1,3/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja	Buraki z ogórkiem kiszonym 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)
Maślanka/7/ 1szt	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Brzoskwinia 90g	Mandarynka 1szt (80g)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Papryka czerwona 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Herbata czarna 250g	Chleb razowy/1/ 50g	Nektarynka(120g) 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)
		Chleb razowy/1/ 50g
		Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 1945.78 , B [g]: 97.62 , T [g]: 68.4 , W [g]: 250.71	E [kcal]: 2094.94 , B [g]: 130.59 , T [g]: 80.51 , W [g]: 230.26	E [kcal]: 2395.3 , B [g]: 113.43 , T [g]: 94.2 , W [g]: 295.64

sól [mg] 5990 ;
NKT [%] 11,36 ;
błonnik [g] 32,70 ;
cukier [%] 10,71 .

sól [mg] 3290 ;
NKT [%] 9,94 ;
błonnik [g] 32,69 ;
cukier [%] 10,07.

sól [mg] 5050 ;
NKT [%] 10,20 ;
błonnik [g] 39,95;
cukier [%] 9,14 .

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH KOBIETY W CIĄŻY (C03)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Połędwica z warzywami 60g Papryka czerwona 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Sałata rzymska 10g Herbata owocowa 250g	Masłanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek świeży 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 150g Rukola Herbata czarna 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Filet z indyka 60g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Masłanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Schab kruchy w ziołach 60g Papryka czerwona 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Ser żółty/7/ 60g Ogórek świeży 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Bób z masłem/7/G (100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Dyńia, pestki, tuskane	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Dietetyczna fasolka po bretońsku z mięsem gulaszowym dr. S.D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Ogórek kiszony Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Syrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja	Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet z indyka duszony w sosie pieczarkowym/1,7/ D.S 70/150g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Surówka z marchwi z oliwą 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Bułka grahamka Twarożek z masłem orzechowym/7,8/ (100g) - 1 porcja	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Mizeria ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Migdały	Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ziemniaki gotowane 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Mix sałat z sosem winegret /10/ /100g) - 1 porcja Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g Podwieczorek (1 osoba) Bułka razowa z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja	Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa/1,8/ 40g - 1 porcja	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sałatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek kiszony 150 g Truskawki Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 150g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i kielbasy/3,6/ 100g Pomidor 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Szynka pieczona 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Sałatka gyros z kurczakiem/3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2108.88 , B [g]: 108.79 , T [g]: 88.09 , W [g]: 236.65	E [kcal]: 2111.39 , B [g]: 133.45 , T [g]: 66.08 , W [g]: 262.42	E [kcal]: 2485.96 , B [g]: 115.73 , T [g]: 96.45 , W [g]: 314.58	E [kcal]: 2268.8 , B [g]: 115.57 , T [g]: 94.83 , W [g]: 258.85	E [kcal]: 2517.8 , B [g]: 136.53 , T [g]: 102.5 , W [g]: 281.62	E [kcal]: 2465.38 , B [g]: 124.05 , T [g]: 109.78 , W [g]: 265.63	E [kcal]: 2156.9 , B [g]: 123.98 , T [g]: 84.85 , W [g]: 244.51

sól [mg] 6980 ;
NKT [%] 16,79;
błonnik [g] 32,76 ;
cukier [%] 7,30 .

sól [mg] 5200 ;
NKT [%] 9,96 ;
błonnik [g] 35,66 ;
cukier [%] 10,69 .

sól [mg] 6940 ;
NKT [%] 12,10 ;
błonnik [g] 49,35 ;
cukier [%] 8,79 .

sól [mg] 5910 ;
NKT [%] 13,48 ;
błonnik [g] 35,54 ;
cukier [%] 7,57 .

sól [mg] 6590 ;
NKT [%] 11,07 ;
błonnik [g] 38,47 ;
cukier [%] 8,59 .

sól [mg] 5470 ;
NKT [%] 12,08 ;
błonnik [g] 36,36 ;
cukier [%] 8,62.

sól [mg] 6830 ;
NKT [%] 15,19 ;
błonnik [g] 37,50 ;
cukier [%] 7,42.

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH KOBIETY W CIĄŻY
(C03)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Polędwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g
Salata rzymska 10g	Majonez/3/ 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata masłowa 10g	Roszonka 10g
Obiad (1 osoba)	Polędwica sopocka 60g	Herbata czarna 250g
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Herbata owocowa 250g	Obiad (1 osoba)
Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja	Obiad (1 osoba)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g
Ziemniaki gotowane 200g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Kotlet mielony/1,3/ 80g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	<u>Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g	Ziemniaki gotowane 200g	Buraki z ogórkiem kiszonym 100g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja	Fasolka szparagowa gotowana 100g
Podwieczorek (1 osoba)	Ogórki konserwowe	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Maślanka/7/ 1szt	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Mandarynka 1szt (80g)
Masło naturalne /7/15g	Brzoskwinia 90g	Kolacja (1 osoba)
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Kolacja (1 osoba)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Papryka czerwona 150g	<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja</u>	Masło naturalne /7/15g
Rukola	Maliny	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Nektarynka(120g) 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Mix sałat z burakiem
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Chleb razowy/1/ 50g	Kawa mleczna /7/ 250 g
	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Kolacja nocna (1 osoba)
	Pomidor 150g	Chleb razowy/1/ 50g
		Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 1999.28 , B [g]: 99.08 , T [g]: 69.97 , W [g]: 261.08	E [kcal]: 2238.54 , B [g]: 145.23 , T [g]: 83.33 , W [g]: 248.69	E [kcal]: 2442 , B [g]: 115.97 , T [g]: 95.6 , W [g]: 303.07

sól [mg] 6150 ;
NKT [%] 11,41;
błonnik [g] 35,50 ;
cukier [%] 11,69.

sól [mg] 5000 ;
NKT [%] 9,65 ;
błonnik [g] 39,02 ;
cukier [%] 10,93 .

sól [mg] 5070 ;
NKT [%] 10,10 ;
błonnik [g] 42,16 ;
cukier [%] 9,29.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DZIECI (P03)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Połędwica z warzywami 60g Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Dymia, pestki, łuskane Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Dietetyczna fasolka po bretońsku z mięsem gulaszowym dr. S.D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Skiyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet z indyka duszony w sosie pieczarkowym/1,7/ D,S 70/150g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Bułka grahamka Twarożek z masłem orzechowym/7,8/ (100g) - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i kielbasy/3,6/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Mizeria ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Migdały Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Schab kruchy w ziołach 60g Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udka z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ziemniaki gotowane 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g Podwieczorek (1 osoba) Bułka razowa z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Schab kruchy w ziołach 60g Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa/1,8/ 40g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sałatka gyros z kurczakiem/3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Ser żółty/7/ 60g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sałatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1999.38 , B [g]: 101.13 , T [g]: 85.79 , W [g]: 218.54	E [kcal]: 2095.49 , B [g]: 132.6 , T [g]: 65.7 , W [g]: 259.36	E [kcal]: 2338.36 , B [g]: 114.45 , T [g]: 83.43 , W [g]: 306.39	E [kcal]: 2157.5 , B [g]: 101.61 , T [g]: 90.56 , W [g]: 252.68	E [kcal]: 2357.8 , B [g]: 121.71 , T [g]: 95.64 , W [g]: 272.01	E [kcal]: 2358.7 , B [g]: 121.23 , T [g]: 101.48 , W [g]: 258.83	E [kcal]: 2115.4 , B [g]: 121.24 , T [g]: 83.57 , W [g]: 238.42

sól [mg] 6970 ;
NKT [%] 17,24 ;
błonnik [g] 26,73 ;
cukier [%] 7,01.

sól [mg] 5200 ;
NKT [%] 10,00 ;
błonnik [g] 34,51 ;
cukier [%] 10,51.

sól [mg] 6780 ;
NKT [%] 12,56 ;
błonnik [g] 46,38 ;
cukier [%] 8,67 .

sól [mg] 4920 ;
NKT [%] 13,59 ;
błonnik [g] 33,24 ;
cukier [%] 7,51.

sól [mg] 5040 ;
NKT [%] 11,47 ;
błonnik [g] 36,11 ;
cukier [%] 8,28 .

sól [mg] 5360 ;
NKT [%] 12,42 ;
błonnik [g] 33,58 ;
cukier [%] 8,54 .

sól [mg] 6790 ;
NKT [%] 15,37 ;
błonnik [g] 35,07 ;
cukier [%] 7,09.

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DZIECI (P03)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Polędwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g
Salata rzymska 10g	Majonez/3/ 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g
<u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	<u>Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Kotlet mielony/1,3/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	<u>Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja</u>	Buraki z ogórkiem kiszonym 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)
Maślanka/7/ 1szt	Jogurt naturalny/7/ 1szt	<u>Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja</u>
Kolacja (1 osoba)	Brzoskwinia 90g	Mandarynka 1szt (80g)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Papryka czerwona 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Herbata czarna 250g	Chleb razowy/1/ 50g	Nektarynka(120g) 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)
		Chleb razowy/1/ 50g
		Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 1945.78 , B [g]: 97.62 , T [g]: 68.4 , W [g]: 250.71	E [kcal]: 2094.94 , B [g]: 130.59 , T [g]: 80.51 , W [g]: 230.26	E [kcal]: 2395.3 , B [g]: 113.43 , T [g]: 94.2 , W [g]: 295.64

sól [mg] 5990 ;
 NKT [%] 11,36 ;
 błonnik [g] 32,70 ;
 cukier [%] 10,71 .

sól [mg] 3290 ;
 NKT [%] 9,94 ;
 błonnik [g] 32,69 ;
 cukier [%] 10,07.

sól [mg] 5050 ;
 NKT [%] 10,20 ;
 błonnik [g] 39,95;
 cukier [%] 9,14 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA WEGAŃSKA DOROŚLI (D04)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Paszтет sojowy/6/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Tofu (twarożek sojowy) Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry wegetariańskie z papryką Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Tofu (twarożek sojowy) Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta hummus 1szt (115g) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry o smaku cheddar Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Tofu (twarożek sojowy) Dżem 1szt Ogórek świeży 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 pomidorowa z makaronem/9/ 350g - 1 porcja Bób w oleju z suszonych pomidorów, z koprem i czosnkiem G (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat z sosem winegret /10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Dietetyczna fasolka po bretońsku S,D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym/1,6/ G,D 80g/120g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa wiejska z makaronem /9/ 350 g - 1 porcja Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6,7/ P (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty białej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) - 1 porcja Tofu po chińsku/1,6,8/ S,D (250g) - 1 porcja Ryz biały gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) - 1 porcja Potrawka z ciecierzycy ze szpinakiem i pomidorami/1/D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ogórkowa z ryżem /1,9/ 350g - 1 porcja Warzywa z fasolką z pieca/1/ P 250g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g - 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)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Tofu (twarożek sojowy) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Paszтет sojowy/6/(1szt) Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pistacjami Dżem 1szt Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pomidorem i bazylią Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Paszтет sojowy/6/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z marchewki/1,6/(90g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Napój owsiany (mleko roślinne)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Dżem 1szt Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne o smaku goudy Pomidor 150g	Napój owsiany (mleko roślinne) Kiwi 1szt (80g)	Salatka gyros z cieciorą (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Napój owsiany (mleko roślinne)
E [kcal]: 2140.44 , B [g]: 64.03 , T [g]: 100.58 , W [g]: 264.18	E [kcal]: 2013.08 , B [g]: 58.31 , T [g]: 82.64 , W [g]: 274.99	E [kcal]: 1933.16 , B [g]: 90.1 , T [g]: 51.46 , W [g]: 288.87	E [kcal]: 2048.54 , B [g]: 57.2 , T [g]: 80.3 , W [g]: 302.28	E [kcal]: 2248.5 , B [g]: 56.34 , T [g]: 104.34 , W [g]: 287.92	E [kcal]: 2017.76 , B [g]: 44.46 , T [g]: 92.26 , W [g]: 270.18	E [kcal]: 1978.54 , B [g]: 52.08 , T [g]: 86.88 , W [g]: 264.52

sól [mg] 5870 ;
NKT [%] 5,74;
błonnik [g] 42,76 ;
cukier [%] 6,08 .

sól [mg] 6600 ;
NKT [%] 5,49 ;
błonnik [g] 37,97 ;
cukier [%] 10,30 .

sól [mg] 5070 ;
NKT [%] 4,13 ;
błonnik [g] 54,70 ;
cukier [%] 13,13 .

sól [mg] 11880 ;
NKT [%] 10,53 ;
błonnik [g] 40,27 ;
cukier [%] 8,49 .

sól [mg] 7710 ;
NKT [%] 9,57 ;
błonnik [g] 40,16 ;
cukier [%] 7,88 .

sól [mg] 6780 ;
NKT [%] 10,00 ;
błonnik [g] 39,55 ;
cukier [%] 8,10 .

sól [mg] 4290 ;
NKT [%] 4,67;
błonnik [g] 41,63 ;
cukier [%] 8,52 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA WEGAŃSKA DOROŚLI (D04)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu
Plastry o smaku cheddar	Dżem 1szt	Tofu wędzone
Dżem 1szt	Pomidor 150g	Dżem 1szt
Salata rzymska 10g	Herbata owocowa 250g	Ogórek świeży 150g
Kiwi	Pasta hummus 1szt (115g)	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,9/ 350g - 1 porcja
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Gulasz paprykowy z fasolą, brokułem i kukurydzą G,D 250g - 1 porcja	Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie orzechowym/1,8/ D (250g): - 1 porcja
Kotlet sojowy w sosie pomidorowym /1/ S,G (80/120g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Ziemniaki gotowane 200g	Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja	Buraki z ogórkiem kiszonym 100g
Fasolka szparagowa 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)	Salatka brokułowa z tofu wędzonym/6/ 200g - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Herbata czarna 250g	Margaryna twarda, 80% tłuszczu
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.)
Plastry roślinne z pistacjami	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Musztarda/10/ 1szt
Dżem 1szt	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Nektarynka(120g) 1szt
Papryka czerwona 150g	Pomidor 150g	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g		Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)		Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)		Tofu (twarożek sojowy)
		Pomidor 150g
E [kcal]: 2197.28 , B [g]: 86.28 , T [g]: 79.15 , W [g]: 293.81	E [kcal]: 1828.06 , B [g]: 59.11 , T [g]: 68.72 , W [g]: 260.13	E [kcal]: 2760.02 , B [g]: 90.99 , T [g]: 127.75 , W [g]: 340.86

sól [mg] 7350 ;
NKT [%] 8,14 ;
błonnik [g] 48,99 ;
cukier [%] 11,77 .

sól [mg] 3710 ;
NKT [%] 4,13 ;
błonnik [g] 42,65 ;
cukier [%] 9,82 .

sól [mg] 9250 ;
NKT [%] 4,42 ;
błonnik [g] 41,39 ;
cukier [%] 6,45 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA WEGAŃSKA DZIECI (P04)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu
Pasztet sojowy/6/(1szt)	Tofu (twarożek sojowy)	Plastry wegetariańskie z papryką	Tofu (twarożek sojowy)	Pasta hummus 1szt (115g)	Plastry o smaku cheddar	Tofu (twarożek sojowy)
Papryka czerwona 150g	Dżem 1szt	Dżem 1szt	Dżem 1szt	Ogórek kiszony 150 g	Dżem 1szt	Dżem 1szt
Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g	Herbata czarna 250g	Papryka czerwona 150g	Ogórek świeży 150g
Obiad (1 osoba)	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Zupa pomidorowa z makaronem/9/ 350g - 1 porcja	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) - 1 porcja	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Bób w oleju z suszonych pomidorów, z koprem i czosnkiem G (250g) - 1 porcja	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja	Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa wiejska z makaronem /9/ 350 g - 1 porcja	Tofu po chińsku/1,6,8/ S,D (250g) - 1 porcja	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) - 1 porcja	Zupa ogórkowa z ryżem /1,9/ 350g - 1 porcja
Ziemniaki gotowane 200g	Dietetyczna fasolka po bretońsku S,D (250g) - 1 porcja	Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym/1,6/ G,D 80g/120g - 1 porcja	Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6,7/ P (250g) - 1 porcja	Ryż biały gotowany 200g	Potrąwka z ciecierzycy ze szpinakiem i pomidorami/1/D (250g) - 1 porcja	Warzywa z fasolką z pieca/1/ P 250g - 1 porcja
Mix sałat z sosem winegret /10/ 100g - 1 porcja	Nektarynka(120g) 1szt	Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Marchewka z groszkiem gotowana 100g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza bulgur gotowana /1/ 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Surówka z kapusty białej i marchewki 100g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Buraki z ogórkiem kiszonym 100g	Surówka z marchwi i jabłka 100g - 1 porcja
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Sok wieloowocowy, egzotyczny	Napój owsiany o smaku czekoladowym	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Bułka grahamka z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1/(200g) - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Bułka grahamka	Mus jabłkowy	Kolacja (1 osoba)	Granola orzechowa/1,8/ 40g - 1 porcja	Sok marchwiowo-brzoskwinowo-jabłkowy
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Pasta z marchewki/1,6/(90g)	Kolacja (1 osoba)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Napój owsiany (mleko roślinne)	Kolacja (1 osoba)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Rukola	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Kolacja (1 osoba)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Tofu (twarożek sojowy)	Pasztet sojowy/6/(1szt)	Kolacja (1 osoba)	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Margaryna twarda, 80% tłuszczu
Ogórek kiszony 150 g	Dżem 1szt	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Plastry roślinne z pistacjami	Plastry roślinne z pomidorem i bazylią	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Pasta z marchewki/1,6/(90g)
Herbata czarna 250g	Ogórek świeży 150g	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Dżem 1szt	Dżem 1szt	Pasztet sojowy/6/(1szt)	Pomidor 150g
Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Salata rzymska 10g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Herbata czarna 250g
Napój owsiany (mleko roślinne)	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Kiwi 1szt (80g)	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kolacja nocna (1 osoba)
	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Napój owsiany (mleko roślinne)
		Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Salatka gyros z cieciorą (200g) - 1 porcja		
		Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Napój owsiany (mleko roślinne)		
		Dżem 1szt	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Kiwi 1szt (80g)		
		Salata masłowa 10g	Plastry roślinne o smaku goudy			
		Mandarynka 1szt (80g)	Pomidor 150g			
E [kcal]: 2274.44 , B [g]: 65.93 , T [g]: 101.3 , W [g]: 294.68	E [kcal]: 2128.08 , B [g]: 60.21 , T [g]: 86.24 , W [g]: 294.39	E [kcal]: 2365.66 , B [g]: 101.26 , T [g]: 67.43 , W [g]: 351.44	E [kcal]: 2097.54 , B [g]: 57.4 , T [g]: 80.4 , W [g]: 313.28	E [kcal]: 2511.9 , B [g]: 62.93 , T [g]: 115.24 , W [g]: 325.7	E [kcal]: 2358.06 , B [g]: 52.42 , T [g]: 109.17 , W [g]: 310.09	E [kcal]: 2091.54 , B [g]: 53.04 , T [g]: 87.12 , W [g]: 292.82

sól [mg] 5890 ;
NKT [%] 5,47;
błonnik [g] 43,19 ;
cukier [%] 9,82 .

sól [mg] 6830 ;
NKT [%] 6,83 ;
błonnik [g] 39,48 ;
cukier [%] 11,93 .

sól [mg] 6020 ;
NKT [%] 3,49 ;
błonnik [g] 60,27 ;
cukier [%] 11,13 .

sól [mg] 11880 ;
NKT [%] 10,29 ;
błonnik [g] 40,27 ;
cukier [%] 8,29 .

sól [mg] 8320 ;
NKT [%] 9,00 ;
błonnik [g] 45,74 ;
cukier [%] 7,38 .

sól [mg] 6980 ;
NKT [%] 9,16 ;
błonnik [g] 46,00 ;
cukier [%] 8,24 .

sól [mg] 4420 ;
NKT [%] 4,43;
błonnik [g] 44,65 ;
cukier [%] 12,23.

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA WEGAŃSKA DZIECI (P04)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu
Plastry o smaku cheddar	Pasta hummus 1szt (115g)	Tofu wędzone
Dżem 1szt	Dżem 1szt	Dżem 1szt
Salata rzymska 10g	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g
Kiwi	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g		
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	<u>Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,9/ 350g - 1 porcja</u>
<u>Kotlet sojowy w sosie pomidorowym /1/ S,G (80/120g - 1 porcja</u>	<u>Gulasz paprykowy z fasolą, brokułem i kukurydzą G,D 250g - 1 porcja</u>	<u>Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie orzechowym/1,8/ D (250g): - 1 porcja</u>
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	<u>Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja</u>	Buraki z ogórkiem kiszonym 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)
Galaretka owocowa G (200g)	Napój owsiany - Barista owies	<u>Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja</u>
Kolacja (1 osoba)	Brzoskwinia 90g	Mandarynka 1szt (80g)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	<u>Salatka brokułowa z tofu wędzonym/6/ 200g - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Plastry roślinne z pistacjami	Herbata czarna 250g	Margaryna twarda, 80% tłuszczu
Dżem 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.)
Papryka czerwona 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Musztarda/10/ 1szt
Herbata czarna 250g	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Nektarynka(120g) 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Herbata czarna 250g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
		Tofu (twarożek sojowy)
		Pomidor 150g
E [kcal]: 2297.28 , B [g]: 90.28 , T [g]: 79.15 , W [g]: 315.81	E [kcal]: 2012.06 , B [g]: 64.11 , T [g]: 76.1 , W [g]: 286.23	E [kcal]: 2929.02 , B [g]: 94.67 , T [g]: 140.01 , W [g]: 353.36

sól [mg] 7350 ;
NKT [%] 7,79 ;
błonnik [g] 48,99 ;
cukier [%] 11,25 .

sól [mg] 3950 ;
NKT [%] 4,05 ;
błonnik [g] 46,13 ;
cukier [%] 10,63 .

sól [mg] 9250 ;
NKT [%] 4,53 ;
błonnik [g] 43,90 ;
cukier [%] 7,03 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA WEGAŃSKA KOBIETY W CIAŻY (C04)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu
Paszтет sojowy/6/(1szt)	Tofu (twarożek sojowy)	Plastry wegetariańskie z papryką	Tofu (twarożek sojowy)	Pasta hummus 1szt (115g)	Plastry o smaku cheddar	Tofu (twarożek sojowy)
Papryka czerwona 150g	Dżem 1szt	Dżem 1szt	Dżem 1szt	Ogórek kiszony 150 g	Dżem 1szt	Dżem 1szt
Roszonka 10g	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g	Dżem 1szt	Papryka czerwona 150g	Ogórek świeży 150g
Herbata czarna 250g	Salata rzymska 10g	Salata masłowa 10g	Rukola	Pomidor 150g	Salata masłowa 10g	Roszonka 10g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa pomidorowa z makaronem/9/ 350g - 1 porcja	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja	Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa wiejska z makaronem /9/ 350 g - 1 porcja	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) - 1 porcja	Zupa koperkowa/1,9/ G (350g) - 1 porcja	Zupa ogórkowa z ryżem /1,9/ 350g - 1 porcja
Bób w oleju z suszonych pomidorów, z koprem i czosnkiem G (250g) - 1 porcja	Dietetyczna fasolka po bretońsku S,D (250g) - 1 porcja	Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym/1,6/ G,D 80g/120g - 1 porcja	Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6,7/ P (250g) - 1 porcja	Tofu po chińsku/1,6,8/ S,D (250g) - 1 porcja	Potrąwka z ciecierzycy ze szpinakiem i pomidorami/1/D (250g) - 1 porcja	Warzywa z fasolką z pieca/1/ P 250g - 1 porcja
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ryż biały gotowany 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza bulgur gotowana /1/ 200g
Mix sałat z sosem winegret /10/ 100g - 1 porcja	Marchewka z groszkiem gotowana 100g	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Surówka z kapusty białej i marchewki 100g	Marchewka z groszkiem gotowana 100g	Buraki z ogórkiem kiszonym 100g	Surówka z marchwi i jabłka 100g - 1 porcja
Ogórek kiszony	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Surówka z marchwi z oliwą 100g	Mieszanka królewska 100g	Mix sałat z sosem winegret/10/(1/8szt) - 1 porcja	Marchew gotowana 100g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Sok wielowocowy, egzotyczny	Napój owsiany o smaku czekoladowym	Bułka grahamka	Mus jabłkowy	Bułka grahamka z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1/(200g) - 1 porcja	Granola orzechowa/1,8/ 40g - 1 porcja	Sok marchwiowo-brzoskwinowo-jabłkowy
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Pasta z marchewki/1,6/(90g)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Rukola	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Napój owsiany (mleko roślinne)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Kolacja (1 osoba)	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Margaryna twarda, 80% tłuszczu
Tofu (twarożek sojowy)	Paszтет sojowy/6/(1szt)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Plastry roślinne z pistacjami	Plastry roślinne z pomidorem i bazylią	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Paszтет sojowy/6/(1szt)
Truskawki	Dżem 1szt	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Dżem 1szt	Dżem 1szt	Paszтет sojowy/6/(1szt)	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Ogórek świeży 150g	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Salata rzymska 10g	Pomidor 150g	Rukola	Salata masłowa 10g
Kolacja nocna (1 osoba)	Rukola	Pomidor 150g	Kiwi 1szt (80g)	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Napój owsiany (mleko roślinne)	Herbata czarna 250g	Roszonka 10g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Pomidor 150g	Salatka gyros z cieciorą (200g) - 1 porcja	Napój owsiany (mleko roślinne)
	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Roszonka 10g	Mandarynka 1szt (80g)	
		Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Plastry roślinne o smaku goudy	Herbata czarna 250g		
		Dżem 1szt	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)		
		Salata masłowa 10g		Napój owsiany (mleko roślinne)		
		Mandarynka 1szt (80g)		Kiwi 1szt (80g)		
E [kcal]: 2304.94 , B [g]: 66.98 , T [g]: 101.8 , W [g]: 301.18	E [kcal]: 2179.98 , B [g]: 62.46 , T [g]: 87.42 , W [g]: 304.95	E [kcal]: 2513.26 , B [g]: 102.54 , T [g]: 80.45 , W [g]: 359.63	E [kcal]: 2138.04 , B [g]: 59.76 , T [g]: 82.17 , W [g]: 318.85	E [kcal]: 2677.9 , B [g]: 66.41 , T [g]: 126.21 , W [g]: 339.92	E [kcal]: 2399.16 , B [g]: 53.7 , T [g]: 110.36 , W [g]: 318.45	E [kcal]: 2133.04 , B [g]: 55.78 , T [g]: 88.4 , W [g]: 298.91

sól [mg] 5890 ;
NKT [%] 5,89;
błonnik [g] 44,90 ;
cukier [%] 10,31.

sól [mg] 6980 ;
NKT [%] 5,46 ;
błonnik [g] 43,27 ;
cukier [%] 12,46 .

sól [mg] 6180 ;
NKT [%] 3,56 ;
błonnik [g] 63,24 ;
cukier [%] 11,11 .

sól [mg] 11940 ;
NKT [%] 10,29 ;
błonnik [g] 42,57 ;
cukier [%] 8,59.

sól [mg] 8600 ;
NKT [%] 8,92;
błonnik [g] 48,16 ;
cukier [%] 8,29 .

sól [mg] 7130 ;
NKT [%] 9,10 ;
błonnik [g] 49,10 ;
cukier [%] 8,81 .

sól [mg] 4460 ;
NKT [%] 4,47 ;
błonnik [g] 47,08 ;
cukier [%] 12,46 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA WEGAŃSKA KOBIETY W CIAŻY (C04)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry o smaku cheddar Dżem 1szt Sałata rzymska 10g Kiwi Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta hummus 1szt (115g) Dżem 1szt Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata owocowa 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Tofu wędzone Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Roszponka 10g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g <u>Kotlet sojowy w sosie pomidorowym /1/ S,G (80/120g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g <u>Surówka z marchwi i jabłka 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g <u>Gulasz paprykowy z fasolą, brokułem i kukurydzą G,D 250g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja</u> Marchewka mini (babe) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie orzechowym/1,8/ D (250g): - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200 g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Galaretka owocowa G (200g)	Napój owsiany - Barista owies Brzoskwinia 90g	<u>Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja</u> Mandarynka 1szt (80g)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pistacjami Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Rukola Herbata czarna 250g	<u>Sałatka brokułowa z tofu wędzonym/6/ 200g - 1 porcja</u> Maliny Herbata czarna 250g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Margaryna twarda, 80% tłuszczu Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) Musztarda/10/ 1szt Nektarynka(120g) 1szt Mix sałat w stylu włoskim Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g Pomidor 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Tofu (twarożek sojowy) Pomidor 150g
E [kcal]: 2486.76 , B [g]: 91.71 , T [g]: 94.51 , W [g]: 329.46	E [kcal]: 2091.66 , B [g]: 66.19 , T [g]: 76.55 , W [g]: 306.72	E [kcal]: 2974.62 , B [g]: 97.31 , T [g]: 141.41 , W [g]: 360.46

sól [mg] 7540 ;
NKT [%] 7,54 ;
błonnik [g] 52,81 ;
cukier [%] 11,72 .

sól [mg] 3960 ;
NKT [%] 3,91 ;
błonnik [g] 54,89 ;
cukier [%] 11,91.

sól [mg] 9280 ;
NKT [%] 4,54 ;
błonnik [g] 46,04 ;
cukier [%] 7,16 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Plastry wegetariańskie z papryką Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt Miód 1szt - 2 porcje Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Bób w oleju z suszonych pomidorów, z koprem i czosnkiem G (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Dietetyczna fasolka po bretońsku S,D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym/1,6,7/ G,D 80g/120g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Mizeria ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Tofu po chińsku/1,6,8/ S,D (250g) - 1 porcja Ryż biały gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Potrawka z ciecierzycy, szpinaku świeżego w sosie serowym/1,7/D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Warzywa z fasolką z pieca/1/ P 250g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Plastry wegańskie z zielonym pieprzem Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta z ryby wędzonej i twarogu/3,4,7/ 100g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasta jajeczna /3/ 100 - 1 porcja Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Pasztet sojowy/6/(1szt) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Plastry roślinne o smaku goudy Pomidor 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Sałatka gyros z ciociorką /3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1832.48 , B [g]: 75.17 , T [g]: 68.47 , W [g]: 248.92	E [kcal]: 2215.38 , B [g]: 93.41 , T [g]: 75.78 , W [g]: 305.89	E [kcal]: 2485.22 , B [g]: 121.33 , T [g]: 85.83 , W [g]: 316.51	E [kcal]: 2408 , B [g]: 81.97 , T [g]: 101.26 , W [g]: 309.12	E [kcal]: 2646 , B [g]: 109.94 , T [g]: 110.79 , W [g]: 322.38	E [kcal]: 2511.06 , B [g]: 75.56 , T [g]: 112.41 , W [g]: 316.08	E [kcal]: 1920.1 , B [g]: 58.67 , T [g]: 82.64 , W [g]: 252.12

sól [mg] 5650 ;
NKT [%] 15,95 ;
błonnik [g] 37,53 ;
cukier [%] 8,97 .

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 13,22 ;
błonnik [g] 31,29 ;
cukier [%] 11,10.

sól [mg] 5200 ;
NKT [%] 12,92 ;
błonnik [g] 52,43 ;
cukier [%] 11,52 .

sól [mg] 5570 ;
NKT [%] 18,21 ;
błonnik [g] 29,12 ;
cukier [%] 8,31.

sól [mg] 4940 ;
NKT [%] 10,90 ;
błonnik [g] 36,98 ;
cukier [%] 9,58 .

sól [mg] 6010 ;
NKT [%] 13,31 ;
błonnik [g] 38,93 ;
cukier [%] 9,54 .

sól [mg] 3920 ;
NKT [%] 13,80 ;
błonnik [g] 36,63 ;
cukier [%] 9,53.

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g
Masło naturalne /7/15g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Ser topiony/7/ 50g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Miód 1szt	Jajko/3/ 2szt	Jajko/3/ 2szt
Salata rzymska 10g	Majonez/3/ 1szt	Majonez/3/ 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g
<u>Jaja sadzone/3/ S (100g - 2szt) - 1 porcja</u>	<u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u>	<u>Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie serowym/1,7/ D (250g): - 1 porcja</u>
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	<u>Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja</u>	Buraki z ogórkiem kiszonym 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)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Salatka brokułowa z żółtym serem/3,7/ 200g - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Kolacja nocna (1 osoba)	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Papryka czerwona 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Nektarynka(120g) 1szt
Herbata czarna 250g	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)		Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
		Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 1993.3 , B [g]: 72.89 , T [g]: 84.59 , W [g]: 250.97	E [kcal]: 2198.54 , B [g]: 95.36 , T [g]: 92.26 , W [g]: 264.89	E [kcal]: 2611.16 , B [g]: 100.52 , T [g]: 106.05 , W [g]: 339.83

sól [mg] 6260 ;
NKT [%] 14,76 ;
błonnik [g] 30,11 ;
cukier [%] 9,15 .

sól [mg] 3620 ;
NKT [%] 9,56 ;
błonnik [g] 32,76 ;
cukier [%] 9,83 .

sól [mg] 8930 ;
NKT [%] 10,83 ;
błonnik [g] 42,29 ;
cukier [%] 9,12.

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (D05)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na ml/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 Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba) Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ryż biały gotowany 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Szynkowa drobiowa 60g Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba) Kefir/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Kolacja nocna (1 osoba) Sałatka gyros z kurczakiem w lekkiej wersji/3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1799.98 , B [g]: 90.64 , T [g]: 56.82 , W [g]: 237.74	E [kcal]: 2016.78 , B [g]: 106.29 , T [g]: 55.64 , W [g]: 281.22	E [kcal]: 2088.26 , B [g]: 100.29 , T [g]: 61.69 , W [g]: 294.84	E [kcal]: 2290.8 , B [g]: 104.08 , T [g]: 76.55 , W [g]: 309.02	E [kcal]: 2408.1 , B [g]: 121.89 , T [g]: 78.05 , W [g]: 315.84	E [kcal]: 2141.2 , B [g]: 109.63 , T [g]: 67.58 , W [g]: 284.12	E [kcal]: 1642 , B [g]: 86.75 , T [g]: 47.85 , W [g]: 227.28

sól [mg] 3860 ;
NKT [%] 13,66 ;
błonnik [g] 14,99 ;
cukier [%] 9,72 .

sól [mg] 4890 ;
NKT [%] 10,69 ;
błonnik [g] 16,79 ;
cukier [%] 10,73.

sól [mg] 5630 ;
NKT [%] 12,60 ;
błonnik [g] 24,91 ;
cukier [%] 9,23 .

sól [mg] 4620 ;
NKT [%] 11,58 ;
błonnik [g] 20,10 ;
cukier [%] 8,66.

sól [mg] 5240 ;
NKT [%] 11,68 ;
błonnik [g] 23,31 ;
cukier [%] 9,25 .

sól [mg] 4130 ;
NKT [%] 10,89 ;
błonnik [g] 20,02 ;
cukier [%] 9,25 .

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 12,44 ;
błonnik [g] 21,76 ;
cukier [%] 9,85.

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (D05)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Kiwi Kawa mleczna /7/ 250 g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Pulpet mięsny gotowany w sosie pieczeniowym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ryba po grecku/4,9/ 200g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) szynka drobiowa konserwowa Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Pomidor 150g
E [kcal]: 1982.18 , B [g]: 96.07 , T [g]: 61.5 , W [g]: 271.13	E [kcal]: 1948.04 , B [g]: 128.86 , T [g]: 62.33 , W [g]: 230.58	E [kcal]: 2349.1 , B [g]: 106.79 , T [g]: 67.52 , W [g]: 339.34

sól [mg] 5580 ;
NKT [%] 10,56 ;
błonnik [g] 21,81 ;
cukier [%] 9,53 .

sól [mg] 3580 ;
NKT [%] 9,92 ;
błonnik [g] 21,11 ;
cukier [%] 8,06 .

sól [mg] 4570 ;
NKT [%] 10,09 ;
błonnik [g] 23,59 ;
cukier [%] 10,18 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA BOAGORESZTKOWA (D06)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Polędwica z warzywami 60g Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Schab kruchy w ziołach 60g Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Ser żółty/7/ 60g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Dietetyczna fasolka po bretońsku z mięsem gulaszowym dr. S,D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet z indyka duszony w sosie pieczarkowym/1,7/ D,S 70/150g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Mizeria ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ziemniaki gotowane 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Buraki z ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Kasza bulgur gotowana /1/ 200g Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i kielbasy/3,6/ 100g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Sałata rzymska 10g Kiwi 1szt (80g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Szynka pieczona 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Krakowska 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Chleb razowy/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje Sałata masłowa 10g Mandarynka 1szt (80g)	Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g	Serek grani/7/ 1szt (150g) Kiwi 1szt (80g)	Salatka gyros z kurczakiem/3/ (200g) - 1 porcja Mandarynka 1szt (80g)	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1885.38 , B [g]: 96.23 , T [g]: 76.59 , W [g]: 214.94	E [kcal]: 1904.78 , B [g]: 107.18 , T [g]: 60.28 , W [g]: 247.79	E [kcal]: 2012.16 , B [g]: 94.75 , T [g]: 78.18 , W [g]: 252.59	E [kcal]: 2036.5 , B [g]: 97.61 , T [g]: 80.16 , W [g]: 248.58	E [kcal]: 2078.4 , B [g]: 114.62 , T [g]: 82.88 , W [g]: 237.63	E [kcal]: 2063.9 , B [g]: 109.29 , T [g]: 85.87 , W [g]: 230.42	E [kcal]: 1881.4 , B [g]: 105.74 , T [g]: 76.57 , W [g]: 210.02

sól [mg] 6960 ;
NKT [%] 17,55 ;
błonnik [g] 25,78 ;
cukier [%] 7,39 .

sól [mg] 4900 ;
NKT [%] 10,30 ;
błonnik [g] 32,09 ;
cukier [%] 10,02.

sól [mg] 5780 ;
NKT [%] 14,20 ;
błonnik [g] 40,45 ;
cukier [%] 9,26 .

sól [mg] 4910 ;
NKT [%] 14,03 ;
błonnik [g] 30,92 ;
cukier [%] 7,81 .

sól [mg] 5020 ;
NKT [%] 12,55 ;
błonnik [g] 33,85 ;
cukier [%] 9,26 .

sól [mg] 5230 ;
NKT [%] 13,00 ;
błonnik [g] 30,37 ;
cukier [%] 8,57 .

sól [mg] 6640 ;
NKT [%] 16,96 ;
błonnik [g] 33,22 ;
cukier [%] 7,75 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA BOAGORESZTKOWA (D06)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Polędwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g
Salata rzymska 10g	Majonez/3/ 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g
<u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	<u>Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Kotlet mielony/1,3/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	<u>Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja</u>	Buraki z ogórkiem kiszonym 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)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Kolacja nocna (1 osoba)	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Papryka czerwona 150g	Chleb razowy/1/ 50g	Nektarynka(120g) 1szt
Herbata czarna 250g	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)		Chleb razowy/1/ 50g
		Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 1873.78 , B [g]: 92.32 , T [g]: 66.1 , W [g]: 243.21	E [kcal]: 1971.94 , B [g]: 123.69 , T [g]: 78.03 , W [g]: 211.26	E [kcal]: 2226.3 , B [g]: 109.75 , T [g]: 81.94 , W [g]: 283.14

sól [mg] 5860 ;
NKT [%] 11,15 ;
błonnik [g] 32,70 ;
cukier [%] 9,68 .

sól [mg] 3150 ;
NKT [%] 9,94 ;
błonnik [g] 31,16 ;
cukier [%] 7,92 .

sól [mg] 5050 ;
NKT [%] 10,49 ;
błonnik [g] 37,44 ;
cukier [%] 8,59 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA BOGATO BIAŁKOWA (D07)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g	Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Twaróg/7/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Szynkowa 60g
Dżem 1szt	Poledwica sopocka 60g	Szynkowa drobiowa 60g	szynka drobiowa konserwowa	Jajko/3/ 2szt	Twaróg/7/ 100g	Dżem 1szt
Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Miód 1szt	Majonez/3/ 1szt	Miód 1szt	Pomidor 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 150 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja	Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g
Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja	Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g	Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g	Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja	Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g	Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g	Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ryż biały gotowany 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza bulgur gotowana /1/ 200g
Mix sałat ze śmietaną/7/(100g) - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Marchewka z groszkiem gotowana 100g	Buraki z ogórkiem kiszonym 100g	Surówka z marchwi i jabłka/7/ 100g
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)
Dynia, pestki, łuskane	Skrynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja	Bułka grahamka	Jogurt jagodowy	Rogal maślany z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja	Kefir/7/(1szt)	Salatka makaronowa z kurczakiem /1,3/ 200 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	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
Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Filet z indyka 60g	Szynkowa 60g	Twarożek buraczany/7/ 100g	Filet z indyka 60g	Poledwica dr 60g	Szynkowa z indyka 60g
Szynkowa drobiowa 60g	Pomidor 150g	Miód 1szt	Salata rzymska 10g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)
Ogórek kiszony 150 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Kiwi 1szt (80g)	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Bułka paryska/1/ 50g	Bułka paryska/1/ 50g	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Salatka gyros z kurczakiem w lekkiej wersji/3/ (200g) - 1 porcja	Skry brzoskwinia, jogurt typu islandzkiego
		Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	Kiwi 1szt (80g)	Mandarynka 1szt (80g)	
		Salata masłowa 10g	Szynkowa 60g			
		Mandarynka 1szt (80g)	Pomidor 150g			
E [kcal]: 1913.98 , B [g]: 95.54 , T [g]: 66.02 , W [g]: 241.34	E [kcal]: 2207.49 , B [g]: 131.71 , T [g]: 61.06 , W [g]: 292.79	E [kcal]: 2414.46 , B [g]: 119.99 , T [g]: 66.94 , W [g]: 348.64	E [kcal]: 2555.8 , B [g]: 113.48 , T [g]: 87.05 , W [g]: 341.32	E [kcal]: 2831.5 , B [g]: 126.88 , T [g]: 105.91 , W [g]: 354.59	E [kcal]: 2595.6 , B [g]: 128.4 , T [g]: 88.81 , W [g]: 336.53	E [kcal]: 1923 , B [g]: 110.55 , T [g]: 52.55 , W [g]: 262.88

sól [mg] 3870 ;
NKT [%] 13,57 ;
błonnik [g] 15,95 ;
cukier [%] 9,18.

sól [mg] 5190 ;
NKT [%] 10,37 ;
błonnik [g] 19,21 ;
cukier [%] 11,13.

sól [mg] 6620 ;
NKT [%] 11,23 ;
błonnik [g] 30,84 ;
cukier [%] 8,66 .

sól [mg] 4910 ;
NKT [%] 12,36 ;
błonnik [g] 21,07 ;
cukier [%] 10,94 .

sól [mg] 4880 ;
NKT [%] 11,10 ;
błonnik [g] 25,59 ;
cukier [%] 8,00 .

sól [mg] 4420 ;
NKT [%] 10,96 ;
błonnik [g] 23,78 ;
cukier [%] 11,71.

sól [mg] 5270 ;
NKT [%] 10,30 ;
błonnik [g] 24,02 ;
cukier [%] 9,89 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g
Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Polędwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Miód 1szt	Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g
Salata rzymska 10g	Majonez/3/ 1szt	Dżem 1szt
Kiwi	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa po kaszubsku/1,7,9/ 350 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami/1,7,9/ 350g
<u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	<u>Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	<u>Pulpet mięsny gotowany w sosie pieczeniowym/1,3/ 80/100g - 1 porcja</u>
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200 g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	<u>Surówka wielowarzywna z olejem/9/(100g) - 1 porcja</u>	Buraki z ogórkiem kiszonym 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)
Maślanka/7/ 1szt	<u>Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) - 1 porcja</u>	<u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja</u>
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	<u>Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(200g) - 1 porcja</u>	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Nektarynka(120g) 1szt
Herbata czarna 250g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Pasta z cukinii/1/(1szt)	Bułka paryska/1/ 50g
	Pomidor 150g	Twarożek z koperkiem /7/ 100g
		Pomidor 150g
E [kcal]: 2054.18 , B [g]: 101.37 , T [g]: 63.8 , W [g]: 278.63	E [kcal]: 2602.94 , B [g]: 140.19 , T [g]: 98.13 , W [g]: 303.06	E [kcal]: 2502.1 , B [g]: 121.79 , T [g]: 76.82 , W [g]: 342.64

sól [mg] 5720 ;
NKT [%] 10,78 ;
błonnik [g] 21,81 ;
cukier [%] 10,51 .

sól [mg] 3610 ;
NKT [%] 10,44 ;
błonnik [g] 24,60 ;
cukier [%] 10,33 .

sól [mg] 4640 ;
NKT [%] 9,52 ;
błonnik [g] 24,57 ;
cukier [%] 10,15 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA PRZETARTA (D10)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Maślanka/7/ 1szt	Ryż gotowany na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa drobiowa 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Mus jabłkowy Herbata czarna 250g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Jogurt naturalny/7/ 1szt Herbata czarna 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sok wieloowocowy, egzotyczny Herbata czarna 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Napój owsiany o smaku czekoladowym Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Herbata czarna 250g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zblendowana zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Bób z masłem/7/G (100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mieszanek królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Zblendowana zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 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)
Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Szynkowa drobiowa 60g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta z jaj i kielbasy/3,6/ 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek buraczany/7/ 100g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Bułka paryska/1/ 50g Serek Tartare/7/ 1szt (20g) - 2 porcje	Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g	Kefir/7/(1szt)	Mus jabłkowy	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1855.48 , B [g]: 93.93 , T [g]: 55.05 , W [g]: 252.65	E [kcal]: 2019.78 , B [g]: 109.59 , T [g]: 58.2 , W [g]: 272.02	E [kcal]: 2031.76 , B [g]: 97.82 , T [g]: 63.59 , W [g]: 273.21	E [kcal]: 2137.06 , B [g]: 107.03 , T [g]: 63.75 , W [g]: 293.46	E [kcal]: 2266.48 , B [g]: 109.13 , T [g]: 72 , W [g]: 305.69	E [kcal]: 2013.56 , B [g]: 95.44 , T [g]: 58.66 , W [g]: 281.21	E [kcal]: 1625.36 , B [g]: 100.93 , T [g]: 42.56 , W [g]: 215.59

sól [mg] 3730 ;
NKT [%] 12,77 ;
błonnik [g] 18,29 ;
cukier [%] 10,50 .

sól [mg] 5120 ;
NKT [%] 11,33 ;
błonnik [g] 15,83 ;
cukier [%] 9,43.

sól [mg] 5430 ;
NKT [%] 13,70 ;
błonnik [g] 15,08 ;
cukier [%] 6,91.

sól [mg] 4700 ;
NKT [%] 12,65 ;
błonnik [g] 16,07 ;
cukier [%] 7,86.

sól [mg] 5360 ;
NKT [%] 12,14 ;
błonnik [g] 20,37 ;
cukier [%] 12,14 .

sól [mg] 3850 ;
NKT [%] 11,40 ;
błonnik [g] 14,77 ;
cukier [%] 8,72 .

sól [mg] 5000 ;
NKT [%] 12,11 ;
błonnik [g] 13,31 ;
cukier [%] 7,59 .

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..

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA PRZETARTA (D10)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Kasza kukurydziana na ml/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
Polędwica sopocka 60g	Polędwica sopocka 60g	Szynkowa 60g
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Dżem 1szt
Kawa mleczna /7/ 250 g	Maślanka/7/ 1szt	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
Obiad (1 osoba)	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
<u>Zblendowana zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) - 1 porcja</u>	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Polędwiczkę wieprzową w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	<u>Zblendowana zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) - 1 porcja</u>	<u>Zblendowana zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja</u>
Ziemniaki gotowane 200g	<u>Schab w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	<u>Pulpet mięsny gotowany w sosie pieczeniowym/1,3/ 80/100g - 1 porcja</u>
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Marchewka mini (babe)	Buraczki gotowane 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/ 100g
Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Herbata czarna 250g	Filet z indyka 60g	Ryba po grecku/4,9/ 200g
Kolacja nocna (1 osoba)	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)
	Kolacja nocna (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 50g
	Bułka paryska/1/ 50g	Twarożek z koperkiem /7/ 100g
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	
	szynka drobiowa konserwowa	
E [kcal]: 1819.86 , B [g]: 104.51 , T [g]: 48.21 , W [g]: 250.42	E [kcal]: 2215.26 , B [g]: 120.85 , T [g]: 70.03 , W [g]: 282.57	E [kcal]: 2146.5 , B [g]: 102.23 , T [g]: 53.07 , W [g]: 323.94

sól [mg] 5730 ;
NKT [%] 10,81 ;
błonnik [g] 17,96 ;
cukier [%] 9,09 .

sól [mg] 5170 ;
NKT [%] 12,33;
błonnik [g] 17,78 ;
cukier [%] 6,86 .

sól [mg] 4660 ;
NKT [%] 10,45 ;
błonnik [g] 21,13 ;
cukier [%] 11,71.

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..

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA PAPKOWATA (D11)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
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
Mus owocowo-warzywny 1szt (120g)	Maślanka/7/ 1szt	Mus jabłkowy	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok wieloowocowy, egzotyczny	Napój owsiany o smaku czekoladowym	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zblendowana zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Zblendowana zupa rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja	Zblendowana zupa ogórkowa/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	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	Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Mus jabłkowy	Sok wieloowocowy z owoców krajowych	Kefir/7/(1szt)	Mus jabłkowy	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1094.58 , B [g]: 51.39 , T [g]: 28.54 , W [g]: 159.17	E [kcal]: 1072.58 , B [g]: 59.75 , T [g]: 27.2 , W [g]: 150.16	E [kcal]: 1029.06 , B [g]: 44.11 , T [g]: 24.18 , W [g]: 159.47	E [kcal]: 1105.76 , B [g]: 50.55 , T [g]: 28.13 , W [g]: 164.71	E [kcal]: 1174.88 , B [g]: 53.42 , T [g]: 28.2 , W [g]: 182.33	E [kcal]: 1093.06 , B [g]: 46.05 , T [g]: 28.84 , W [g]: 164.19	E [kcal]: 1082.56 , B [g]: 67.09 , T [g]: 27.55 , W [g]: 144.09
sól [mg] 1230 ; NKT [%] 12,34 ; błonnik [g] 7,57; cukier [%] 29,42 .	sól [mg] 1270 ; NKT [%] 12,07 ; błonnik [g] 6,08 ; cukier [%] 25,61 .	sól [mg] 1100 ; NKT [%] 11,26 ; błonnik [g] 6,6 ; cukier [%] 23,63 .	sól [mg] 1230 ; NKT [%] 12,28 ; błonnik [g] 5,64 ; cukier [%] 31,04 .	sól [mg] 1420 ; NKT [%] 11,19 ; błonnik [g] 10,66 ; cukier [%] 30,37 .	sól [mg] 1310 ; NKT [%] 11,66 ; błonnik [g] 7,18 ; cukier [%] 24,67 .	sól [mg] 1200 ; NKT [%] 12,38 ; błonnik [g] 6,14 ; cukier [%] 23,61 .

** 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 dostępny do przewodu pokarmowego (np. zgłębnik nosowo-żołądkowy, gastrostomię odżywczą [PEG]).

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA PAPKOWATA (D11)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Maślanka/7/ 1szt	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zblendowana zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) - 1 porcja	Zblendowana zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) - 1 porcja	Zblendowana zupa koperkowa/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
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja
Herbata czarna 250g	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)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Mus jabłkowy
E [kcal]: 1113.18 , B [g]: 60.44 , T [g]: 26.1 , W [g]: 165.26	E [kcal]: 1142.58 , B [g]: 67.35 , T [g]: 27.79 , W [g]: 159.86	E [kcal]: 1078.5 , B [g]: 45.15 , T [g]: 25.49 , W [g]: 169.48

sól [mg] 3680 ;
NKT [%] 10,67 ;
błonnik [g] 11,10 ;
cukier [%] 27,66 .

sól [mg] 1310 ;
NKT [%] 11,38 ;
błonnik [g] 7,92 ;
cukier [%] 24,17 .

sól [mg] 1210 ;
NKT [%] 11,30 ;
błonnik [g] 7,92 ;
cukier [%] 27,90.

** 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]).

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)

02.08.2026	03.08.2026	04.08.2026	05.08.2026	06.08.2026	07.08.2026	08.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Mus owocowo-warzywny 1szt (120g)	Maślanka/7/ 1szt	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>
<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	Mus jabłkowy	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok wieloowocowy, egzotyczny	Napój owsiany o smaku czekoladowym	Jogurt naturalny/7/ 1szt
<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zblendowana zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Zblendowana zupa rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja	Zblendowana zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja	Zblendowana zupa ogórkowa/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)
<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u>
<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>
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	Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Mus jabłkowy	Sok wieloowocowy z owoców krajowych	Kefir/7/(1szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
					Kolacja nocna (1 osoba)	
					Mus jabłkowy	
E [kcal]: 849.28 , B [g]: 44.59 , T [g]: 27.43 , W [g]: 105.47	E [kcal]: 831.88 , B [g]: 53.51 , T [g]: 26.18 , W [g]: 96.66	E [kcal]: 777.96 , B [g]: 37.91 , T [g]: 23.13 , W [g]: 103.17	E [kcal]: 859.06 , B [g]: 43.98 , T [g]: 27.06 , W [g]: 110.11	E [kcal]: 881.78 , B [g]: 45.14 , T [g]: 26.51 , W [g]: 117.45	E [kcal]: 843.86 , B [g]: 39.73 , T [g]: 27.8 , W [g]: 108.49	E [kcal]: 811.16 , B [g]: 48.7 , T [g]: 28.71 , W [g]: 89.63

sól [mg] 1350 ;
NKT [%] 15,65 ;
błonnik [g] 5,76 ;
cukier [%] 31,67 .

sól [mg] 1350 ;
NKT [%] 15,29 ;
błonnik [g] 4,05 ;
cukier [%] 26,49 .

sól [mg] 1170 ;
NKT [%] 14,58 ;
błonnik [g] 3,96 ;
cukier [%] 23,33 .

sól [mg] 1350 ;
NKT [%] 15,56 ;
błonnik [g] 3,96 ;
cukier [%] 33,70 .

sól [mg] 1440 ;
NKT [%] 14,51 ;
błonnik [g] 5,94 ;
cukier [%] 33,07 .

sól [mg] 1440 ;
NKT [%] 14,78 ;
błonnik [g] 4,86 ;
cukier [%] 25,43 .

sól [mg] 1440 ;
NKT [%] 17,68 ;
błonnik [g] 3,42 ;
cukier [%] 28,19 .

** 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]).

JADŁOSPIS DEKADOWY 02.08.2026 - 11.08.2026
DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)

09.08.2026	10.08.2026	11.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Maślanka/7/ 1szt	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy
Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zblendowana zupa po kaszubsku/1,9/ G (350g) - 1 porcja</u>	<u>Zblendowana zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) - 1 porcja</u>	<u>Zblendowana zupa koperkowa/1,7,9/ G (350g) - 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 płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>
Herbata czarna 250g	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)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Mus jabłkowy
E [kcal]: 867.88 , B [g]: 53.43 , T [g]: 25.07 , W [g]: 111.36	E [kcal]: 838.58 , B [g]: 56.33 , T [g]: 26.3 , W [g]: 95.46	E [kcal]: 828.3 , B [g]: 38.63 , T [g]: 24.45 , W [g]: 113.78

sól [mg] 3690 ;
NKT [%] 13,45 ;
błonnik [g] 8,91 ;
cukier [%] 29,17 .

sól [mg] 1350 ;
NKT [%] 15,17 ;
błonnik [g] 4,32 ;
cukier [%] 26,28 .

sól [mg] 1260 ;
NKT [%] 14,38 ;
błonnik [g] 5,58 ;
cukier [%] 29,65 .

** 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]).