

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DOROŚLI (D01)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g 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 ogórkowa/1,7,9/ 350g <u>Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja</u> Kasza gryczana - 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Żur z kielbasą/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g <u>Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym- jarzynowa/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g <u>Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą S,D 150g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 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)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u> Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Parówka z szynki 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Brzoskwinia 90g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g Roszponka 10g	<u>Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja</u>	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Maślanka/7/ 1szt	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g
E [kcal]: 2341.1 , B [g]: 117.08 , T [g]: 76.92 , W [g]: 313.6	E [kcal]: 2665.47 , B [g]: 118.2 , T [g]: 118 , W [g]: 299.3	E [kcal]: 1989.26 , B [g]: 95 , T [g]: 79.94 , W [g]: 236.34	E [kcal]: 2096.08 , B [g]: 99.94 , T [g]: 86.87 , W [g]: 242.04	E [kcal]: 2015.6 , B [g]: 78.82 , T [g]: 78.79 , W [g]: 263.02	E [kcal]: 2125.06 , B [g]: 106.3 , T [g]: 68.66 , W [g]: 286.48	E [kcal]: 2465.8 , B [g]: 115.13 , T [g]: 99.88 , W [g]: 293.51

sól [mg] 5780 ;
NKT [%] 12,97 ;
błonnik [g] 33,65 ;
cukier [%] 8,80.

sól [mg] 6550 ;
NKT [%] 13,05 ;
błonnik [g] 30,94 ;
cukier [%] 7,76.

sól [mg] 3840 ;
NKT [%] 10,61 ;
błonnik [g] 29,56 ;
cukier [%] 5,27 .

sól [mg] 7170 ;
NKT [%] 13,12 ;
błonnik [g] 28,39 ;
cukier [%] 6,10.

sól [mg] 4010 ;
NKT [%] 14,97 ;
błonnik [g] 28,29 ;
cukier [%] 12,36 .

sól [mg] 4290 ;
NKT [%] 11,41 ;
błonnik [g] 28,94 ;
cukier [%] 9,87.

sól [mg] 5230 ;
NKT [%] 12,74 ;
błonnik [g] 34,97 ;
cukier [%] 9,06 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026
DIETA PODSTAWOWA DOROŚLI (D01)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	<u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Salata rzymska 10g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Jabłko 160 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	Ryba smażona /1,4/ 90g	Zupa fasolowa/1,7,9/ 350g
<u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Buraczki z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Krakowska 60g	Kolacja nocna (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Parówka z szynki 100g
Papryka czerwona 150g	Pasta hummus 1szt (115g)	Musztarda/10/ 1szt
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Kolacja nocna (1 osoba)		Pomidor 150g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Herbata czarna 250g
		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2147.3 , B [g]: 113.23 , T [g]: 71.07 , W [g]: 275.3	E [kcal]: 2041.4 , B [g]: 77.17 , T [g]: 96.36 , W [g]: 227.59	E [kcal]: 2512.6 , B [g]: 111.55 , T [g]: 92.71 , W [g]: 326.08

sól [mg] 4500 ;
NKT [%] 12,07 ;
błonnik [g] 25,84 ;
cukier [%] 9,46 .

sól [mg] 4910 ;
NKT [%] 7,87 ;
błonnik [g] 29,58 ;
cukier [%] 7,09 .

sól [mg] 5470 ;
NKT [%] 9,48 ;
błonnik [g] 35,15 ;
cukier [%] 7,95 .

DIETA PODSTAWOWA KOBIETY (C01)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Sałata rzymska 10g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Mix sałat z burakiem Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Sałata masłowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Pomidor 150g Mix sałat w stylu włoskim Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopočka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Rukola Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja Kasza gryczana - 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Żur z kielbasą/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Brokuł z groszkiem G (100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D.G (70/100g) - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Marchew gotowane 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba) Mus jabłkowy	Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 30g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy	Podwieczorek (1 osoba) Koktail malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja
Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Rukola Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Brzoskwinia 90g Kielki - różne rodzaje Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Szynka pieczona 60g Sałata masłowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g Roszponka 10g	Kolacja nocna (1 osoba) Mix sałat z kurczakiem, mozzarella i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Kolacja nocna (1 osoba) Twarożek z koperkiem /7/ 100g Dżem 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g
E [kcal]: 2431.9 , B [g]: 120.03 , T [g]: 78.36 , W [g]: 330.76	E [kcal]: 3068.47 , B [g]: 133.41 , T [g]: 134.97 , W [g]: 351.64	E [kcal]: 2017.26 , B [g]: 101.71 , T [g]: 79.3 , W [g]: 240.52	E [kcal]: 2454.68 , B [g]: 129.15 , T [g]: 100.75 , W [g]: 275.91	E [kcal]: 2253.11 , B [g]: 106.01 , T [g]: 85.49 , W [g]: 283.89	E [kcal]: 2520.16 , B [g]: 124.7 , T [g]: 80.75 , W [g]: 343.14	E [kcal]: 2453.3 , B [g]: 137.15 , T [g]: 87.34 , W [g]: 297.62

sól [mg] 5820 ;
NKT [%] 12,58 ;
błonnik [g] 36,21 ;
cukier [%] 8,93.

sól [mg] 6730 ;
NKT [%] 12,22 ;
błonnik [g] 37,92 ;
cukier [%] 9,51.

sól [mg] 3560;
NKT [%] 12,31 ;
błonnik [g] 30,89 ;
cukier [%] 10,60.

sól [mg] 6840 ;
NKT [%] 13,48 ;
błonnik [g] 35,82 ;
cukier [%] 7,23 .

sól [mg] 4460;
NKT [%] 14,09 ;
błonnik [g] 33,62 ;
cukier [%] 13,08 .

sól [mg] 4730 ;
NKT [%] 11,39;
błonnik [g] 34,03 ;
cukier [%] 12,28.

sól [mg] 6330 ;
NKT [%] 12,14 ;
błonnik [g] 36,46 ;
cukier [%] 9,47 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA PODSTAWOWA KOBIETY (C01)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Salata rzymska 10g
Salata rzymska 10g	Rukola	Jabłko 160 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa fasolowa/1,7,9/ 350g
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	Ryba smażona /1,4/ 90g	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
<u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Buraczki z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Mieszanka królewska 100g	<u>Surówka z pora/3/ (100g) - 1 porcja</u>
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g) - 1 porcja	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy	Rogal maślany z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Masło naturalne /7/15g	Jabłko 160 g	Masło naturalne /7/15g
Krakowska 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kiełbasa śląska 100g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Musztarda/10/ 1szt
Papryka czerwona 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Salata masłowa 10g	Pasta hummus 1szt (115g)	Pomidor 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Salata masłowa 10g
Kolacja nocna (1 osoba)		Herbata czarna 250g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2379.3 , B [g]: 123.26 , T [g]: 75.15 , W [g]: 316.08	E [kcal]: 2241.1 , B [g]: 81.87 , T [g]: 99.01 , W [g]: 270.36	E [kcal]: 2945.18 , B [g]: 126.2 , T [g]: 115.1 , W [g]: 371.39

sól [mg] 6450 ;
NKT [%] 11,54 ;
błonnik [g] 29,90 ;
cukier [%] 11,67 .

sól [mg] 5000 ;
NKT [%] 7,39;
błonnik [g] 35,63 ;
cukier [%] 11,62 .

sól [mg] 5240 ;
NKT [%] 9,01 ;
błonnik [g] 40,05 ;
cukier [%] 7,23.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DZIECI (P01)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Platki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja Kasza gryczana - 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Mus jabłkowy Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Poledwica dr 60g Roszponka 10g E [kcal]: 2390.1 , B [g]: 117.28 , T [g]: 77.02 , W [g]: 324.6	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Żur z kielbasą/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 30g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja E [kcal]: 3021.87 , B [g]: 130.17 , T [g]: 133.83 , W [g]: 344.31	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Chleb pszenno-żytni/7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Twarożek z koperkiem /7/ 100g Dżem 1szt E [kcal]: 1919.96 , B [g]: 100.13 , T [g]: 70.16 , W [g]: 237.24	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Poledwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Parówka z szynki 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml) E [kcal]: 2376.58 , B [g]: 120.65 , T [g]: 98.18 , W [g]: 268.84	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Słynnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Jogurt pitny Protein Bakoma Men owocowy Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Brzoskwinia 90g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt E [kcal]: 2376.31 , B [g]: 127.24 , T [g]: 87.71 , W [g]: 286.29	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) - 1 porcja Jogurt naturalny/7/ 1szt Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt E [kcal]: 2480.06 , B [g]: 121.6 , T [g]: 79.36 , W [g]: 337.88	Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g Wątróbka drobiowa z jabłkiem i cebulą S,D 150g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g E [kcal]: 2541.8 , B [g]: 129.93 , T [g]: 99.88 , W [g]: 297.71

sól [mg] 5780 ;
NKT [%] 12,70 ;
błonnik [g] 33,65 ;
cukier [%] 8,62.

sól [mg] 6690 ;
NKT [%] 12,32 ;
błonnik [g] 35,11 ;
cukier [%] 9,38.

sól [mg] 3560 ;
NKT [%] 12,36 ;
błonnik [g] 29,43 ;
cukier [%] 10,93.

sól [mg] 7170 ;
NKT [%] 13,27 ;
błonnik [g] 33,54 ;
cukier [%] 7,14.

sól [mg] 4630 ;
NKT [%] 14,12 ;
błonnik [g] 30,70 ;
cukier [%] 13,43 .

sól [mg] 4720 ;
NKT [%] 11,47 ;
błonnik [g] 31,73 ;
cukier [%] 12,13 .

sól [mg] 5330 ;
NKT [%] 12,36 ;
błonnik [g] 34,97 ;
cukier [%] 9,37.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DZIECI (P01)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	<u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Salata rzymska 10g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Jabłko 160 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	Ryba smażona /1,4/ 90g	Zupa fasolowa/1,7,9/ 350g
<u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Buraczki z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
<u>Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g) - 1 porcja</u>	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	<u>Rogal maślany z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja</u>
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	<u>Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Krakowska 60g	Kolacja nocna (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Parówka z szynki 100g
Papryka czerwona 150g	Pasta hummus 1szt (115g)	Musztarda/10/ 1szt
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Kolacja nocna (1 osoba)		Pomidor 150g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Herbata czarna 250g
		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2334.3 , B [g]: 120.83 , T [g]: 73.72 , W [g]: 308.8	E [kcal]: 2120.6 , B [g]: 78.87 , T [g]: 96.6 , W [g]: 245.39	E [kcal]: 2809 , B [g]: 117.84 , T [g]: 105.77 , W [g]: 365.06

sól [mg] 6440 ;
NKT [%] 11,65 ;
błonnik [g] 27,64 ;
cukier [%] 11,54.

sól [mg] 4920 ;
NKT [%] 7,58 ;
błonnik [g] 30,45 ;
cukier [%] 9,19 .

sól [mg] 5490;
NKT [%] 8,82 ;
błonnik [g] 37,41 ;
cukier [%] 7,20 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA DOROŚLI (D02)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Platki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Gulasz wołowy w sosie wt/1/ 250 g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Żurek/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 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-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Połędwiczy wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D.G (70/100g) - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g Pieczeń ze schabu w sosie wt/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka z szynki 100g Keczup 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska 10g Brzoskwinia 90g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleniną /7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g Roszponka 10g	Kolacja nocna (1 osoba) Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt	
E [kcal]: 2169 , B [g]: 111.88 , T [g]: 67.61 , W [g]: 288	E [kcal]: 2417.17 , B [g]: 113.4 , T [g]: 83.2 , W [g]: 315	E [kcal]: 2058.76 , B [g]: 95.6 , T [g]: 79.65 , W [g]: 246.44	E [kcal]: 2095.68 , B [g]: 105.85 , T [g]: 74.06 , W [g]: 260.68	E [kcal]: 2239.78 , B [g]: 103.07 , T [g]: 83.99 , W [g]: 276.07	E [kcal]: 2160.56 , B [g]: 108.5 , T [g]: 68.46 , W [g]: 288.78	E [kcal]: 2288.1 , B [g]: 109.17 , T [g]: 78.42 , W [g]: 296.81

sól [mg] 5360 ;
NKT [%] 13,75 ;
błonnik [g] 17,84 ;
cukier [%] 8,70.

sól [mg] 5060 ;
NKT [%] 10,78 ;
błonnik [g] 22,99 ;
cukier [%] 8,87.

sól [mg] 3470;
NKT [%] 10,24 ;
błonnik [g] 16,34 ;
cukier [%] 5,10 .

sól [mg] 6070 ;
NKT [%] 10,35;
błonnik [g] 20,21 ;
cukier [%] 7,08.

sól [mg] 4110;
NKT [%] 11,80;
błonnik [g] 18,41 ;
cukier [%] 11,44.

sól [mg] 4050 ;
NKT [%] 11,22;
błonnik [g] 19,04 ;
cukier [%] 9,69.

sól [mg] 4740;
NKT [%] 12,69;
błonnik [g] 21,92 ;
cukier [%] 8,55.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DOROŚLI (D02)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Majonez/3/ 1szt
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Salata rzymska 10g
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Jabłko 160 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	<u>Ryba na parze/1,4/ Miruna G (100g) - 1 porcja</u>	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
<u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	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 ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Półdewica sopocka 60g	Kolacja nocna (1 osoba)	Parówka z szynki 100g
Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Bułka paryska/1/ 50g	Keczup 1szt
Pomidor 150g	Pasta hummus 1szt (115g)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Kolacja nocna (1 osoba)		Herbata czarna 250g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2123.9 , B [g]: 111.1 , T [g]: 60.27 , W [g]: 291.46	E [kcal]: 2047.78 , B [g]: 89.52 , T [g]: 85.22 , W [g]: 239.6	E [kcal]: 2085.7 , B [g]: 96.56 , T [g]: 78.3 , W [g]: 257.48

sól [mg] 3480 ;
NKT [%] 10,95;
błonnik [g] 17,52 ;
cukier [%] 10,04.

sól [mg] 4820 ;
NKT [%] 7,65;
błonnik [g] 25,50 ;
cukier [%] 7,44.

sól [mg] 5270 ;
NKT [%] 11,24 ;
błonnik [g] 17,81 ;
cukier [%] 9,07.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA KOBIETY (C02)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Sałata rzymska 10g Herbata czarna 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Mix sałat z burakiem Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Schab faszerowany 60g Sałata masłowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Mix sałat w stylu włoskim Kawa mleczna /7/ 250 g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata owocowa 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopočka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Rukola Herbata czarna 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Banan 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Żurek/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kalafior z groszkiem G (100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Sałata z oliwą z oliwek 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g - 1 porcja Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Ogórek kiszony 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)
Mus jabłkowy Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g	Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 30g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska 100g Ketchup 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Rukola Herbata czarna 250g	Podwieczorek (1 osoba) Skiyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska 10g Brzoskwinia 90g Kielki - różne rodzaje Kawa mleczna /7/ 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) - 1 porcja Jogurt naturalny/7/ 1szt Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleniną /7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Szynka pieczona 60g Sałata masłowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g Roszponka 10g	Kolacja nocna (1 osoba) Mix sałat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Dżem 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g
E [kcal]: 2346.9 , B [g]: 113.73 , T [g]: 68.18 , W [g]: 330.26	E [kcal]: 2820.17 , B [g]: 128.61 , T [g]: 100.17 , W [g]: 367.34	E [kcal]: 2313.66 , B [g]: 125.41 , T [g]: 82.76 , W [g]: 277.02	E [kcal]: 2454.28 , B [g]: 135.06 , T [g]: 87.94 , W [g]: 294.55	E [kcal]: 2488.29 , B [g]: 131.28 , T [g]: 90.69 , W [g]: 299.14	E [kcal]: 2555.66 , B [g]: 126.9 , T [g]: 80.55 , W [g]: 345.44	E [kcal]: 2500.3 , B [g]: 138.11 , T [g]: 85.84 , W [g]: 304.92

sól [mg] 5360;
NKT [%] 12,77;
błonnik [g] 20,07;
cukier [%] 11,94.

sól [mg] 5240;
NKT [%] 10,21;
błonnik [g] 29,96;
cukier [%] 10,62.

sól [mg] 3780;
NKT [%] 11,19;
błonnik [g] 20,20;
cukier [%] 9,34.

sól [mg] 5730;
NKT [%] 11,11;
błonnik [g] 27,65;
cukier [%] 8,06.

sól [mg] 4570;
NKT [%] 11,26;
błonnik [g] 24,46;
cukier [%] 12,15.

sól [mg] 4490;
NKT [%] 11,23;
błonnik [g] 24,12;
cukier [%] 12,09.

sól [mg] 5920;
NKT [%] 12,03;
błonnik [g] 22,95;
cukier [%] 8,66.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA KOBIETY (C02)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Butka paryska/1/ 100g
Butka paryska/1/ 100g	Butka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Majonez/3/ 1szt
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Salata rzymska 10g
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Jabłko 160 g
Salata rzymska 10g	Rukola	Kawa mleczna /7/ 250 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	<u>Ryba na parze/1,4/ Miruna G (100g) - 1 porcja</u>	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
<u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Buraczki gotowane 100g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Mieszanka królewska 100g	Ogórek kiszony
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)
Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g) - 1 porcja	Sok brzoskwińowy-pomarańczowy	Rogal maślany z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Butka paryska/1/ 100g	Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	Butka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Jabłko 160 g	Masło naturalne /7/15g
Polędwica sopocka 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kiełbasa śląska 100g
Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Kolacja nocna (1 osoba)	Ketchup 1szt
Pomidor 150g	Butka paryska/1/ 50g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Salata masłowa 10g	Pasta hummus 1szt (115g)	Pomidor 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Salata masłowa 10g
Kolacja nocna (1 osoba)		Herbata czarna 250g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2355.8 , B [g]: 121.13 , T [g]: 64.35 , W [g]: 332.24	E [kcal]: 2247.48 , B [g]: 94.22 , T [g]: 87.87 , W [g]: 282.37	E [kcal]: 2402.7 , B [g]: 109.49 , T [g]: 90.18 , W [g]: 298.55

sól [mg] 5440 ;
NKT [%] 10,53 ;
błonnik [g] 21,58 ;
cukier [%] 12,21 .

sól [mg] 4910 ;
NKT [%] 7,19 ;
błonnik [g] 31,55 ;
cukier [%] 11,92 .

sól [mg] 4910 ;
NKT [%] 10,66 ;
błonnik [g] 21,20 ;
cukier [%] 8,10 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI (P02)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Płatki ryżowe gotowane na mleko/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g 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 ogórkowa/1,7,9/ 350g Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Żurek/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 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-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D.G (70/100g) - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowa/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g 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)
Mus jabłkowy Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g Roszponka 10g	Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 30g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Mix sałat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Dżem 1szt	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka z szynki 100g Kecup 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Rukola Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Jogurt pitny o smaku owoców leśnych Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Sałata rzymska 10g Brzoskwinia 90g Kielki - różne rodzaje Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) - 1 porcja Jogurt naturalny/7/ 1szt Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt	Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z zieleniną /7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Szynka pieczona 60g Sałata masłowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g
E [kcal]: 2220.5 , B [g]: 112.34 , T [g]: 67.78 , W [g]: 299.37	E [kcal]: 2773.57 , B [g]: 125.37 , T [g]: 99.03 , W [g]: 360.01	E [kcal]: 2113.06 , B [g]: 104.57 , T [g]: 70.64 , W [g]: 274.03	E [kcal]: 2378.68 , B [g]: 126.82 , T [g]: 85.44 , W [g]: 287.85	E [kcal]: 2614.29 , B [g]: 138.68 , T [g]: 92.09 , W [g]: 319.44	E [kcal]: 2517.16 , B [g]: 123.94 , T [g]: 79.18 , W [g]: 340.47	E [kcal]: 2441.3 , B [g]: 136.41 , T [g]: 81.14 , W [g]: 301.84

sól [mg] 5360 ;
NKT [%] 13,43 ;
błonnik [g] 17,98 ;
cukier [%] 8,53 .

sól [mg] 5190 ;
NKT [%] 10,29 ;
błonnik [g] 27,15 ;
cukier [%] 10,50 .

sól [mg] 3670 ;
NKT [%] 11,28 ;
błonnik [g] 18,86 ;
cukier [%] 10,06 .

sól [mg] 6070 ;
NKT [%] 10,82 ;
błonnik [g] 25,52 ;
cukier [%] 8,02 .

sól [mg] 4700 ;
NKT [%] 11,06 ;
błonnik [g] 22,64 ;
cukier [%] 15,06 .

sól [mg] 4470 ;
NKT [%] 11,31 ;
błonnik [g] 21,95 ;
cukier [%] 11,95 .

sól [mg] 5920 ;
NKT [%] 12,29 ;
błonnik [g] 22,05 ;
cukier [%] 8,71 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI (P02)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Majonez/3/ 1szt
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Salata rzymska 10g
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Jabłko 160 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	<u>Ryba na parze/1,4/ Miruna G (100g) - 1 porcja</u>	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
<u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	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)
<u>Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g) - 1 porcja</u>	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy	<u>Rogal maślany z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja</u>
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Jabłko 160 g	Masło naturalne /7/15g
Poledwica sopocka 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Parówka z szynki 100g
Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kecup 1szt
Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Salata masłowa 10g	Pasta hummus 1szt (115g)	Pomidor 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Salata masłowa 10g
Kolacja nocna (1 osoba)		Herbata czarna 250g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2312.4 , B [g]: 118.84 , T [g]: 62.94 , W [g]: 325.25	E [kcal]: 2206.98 , B [g]: 91.86 , T [g]: 86.1 , W [g]: 276.8	E [kcal]: 2383.7 , B [g]: 102.99 , T [g]: 91.38 , W [g]: 296.75

sól [mg] 5430 ;
NKT [%] 10,62 ;
błonnik [g] 19,45 ;
cukier [%] 12,10 .

sól [mg] 4850;
NKT [%] 7,13;
błonnik [g] 29,24 ;
cukier [%] 11,70.

sól [mg] 5290 ;
NKT [%] 10,24 ;
błonnik [g] 20,20 ;
cukier [%] 8,07 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DOROŚLI (D03)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kefir/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Maślanka/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt	Ser żółty/7/ 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Szynkowa z indyka 60g	Schab kruchy w ziołach 60g	Majonez/3/ 1szt	Szynkowa drobiowa 60g	Ser topiony/7/ 50g	Półdewica sopocka 60g	Jajko/3/ 2szt
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Ogórek świeży 150g	Pomidor 150g	Szynka pieczona 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Papryka czerwona 150g	Schab faszerowany 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Salata masłowa 10g	Salata masłowa 10g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Obiad (1 osoba)	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Jabłko 160 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g	<u>Żur z kielbasa/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja</u>	<u>Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja</u>	<u>Półdewiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g	Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja	Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g	<u>Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200 g	<u>Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>	<u>Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 1 porcja</u>	Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g
Kasza gryczana - 200g	Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g	Ziemniaki gotowane 200g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g	Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Salata z cukinia, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja</u>	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Dynia, pestki, tuskane	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kefir/7/(1szt)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	<u>Granola orzechowa/1,8/ 40g - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja
Masło naturalne /7/15g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	szynka drobiowa konserwowa	Kielbasa śląska 100g	Masło naturalne /7/15g	Brzoskwinia 90g	Mandarynka 1szt (70g)
<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	Masło naturalne /7/15g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Musztarda/10/ 1szt	Leczo wegetariańskie 200g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Ogórek kiszony 150 g	Filet z indyka 60g	Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Brzoskwinia 90g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Kawa mleczna /7/ 250 g	Ser topiony/7/ 50g	Herbata czarna 250g	Papryka czerwona 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Kolacja nocna (1 osoba)	Salata rzymska 10g	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Kolacja nocna (1 osoba)	Schab faszerowany 60g	Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Nektarynka(120g) 1szt	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Kolacja nocna (1 osoba)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Ogórek kiszony 150 g
Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Salatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	Sok pomidorowy 1szt (300ml)		Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Półdewica dr 60g	Kolacja nocna (1 osoba)				Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)
Roszonka 10g	<u>Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja</u>				Kolacja nocna (1 osoba)	Chleb razowy/1/ 50g
					Maślanka/7/ 1szt	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
						Szynkowa 60g
						Pomidor 150g
E [kcal]: 2178.1 , B [g]: 120.67 , T [g]: 74.04 , W [g]: 278.68	E [kcal]: 2703.17 , B [g]: 132.99 , T [g]: 126.71 , W [g]: 275.51	E [kcal]: 2190.36 , B [g]: 117.6 , T [g]: 92.49 , W [g]: 238.84	E [kcal]: 2410.68 , B [g]: 134.7 , T [g]: 102.48 , W [g]: 255.14	E [kcal]: 2058.61 , B [g]: 116.83 , T [g]: 79.78 , W [g]: 235.33	E [kcal]: 2003.46 , B [g]: 105.65 , T [g]: 66.74 , W [g]: 262.86	E [kcal]: 2267.7 , B [g]: 116.43 , T [g]: 89.6 , W [g]: 269.61

sól [mg] 5990 ;
NKT [%] 13,16 ;
błonnik [g] 35,78 ;
cukier [%] 8,08.

sól [mg] 7640 ;
NKT [%] 12,46 ;
błonnik [g] 36,17 ;
cukier [%] 7,49.

sól [mg] 3970 ;
NKT [%] 10,71 ;
błonnik [g] 34,61 ;
cukier [%] 5,07 .

sól [mg] 7820;
NKT [%] 13,86 ;
błonnik [g] 36,06 ;
cukier [%] 7,06.

sól [mg] 5080;
NKT [%] 14,05;
błonnik [g] 32,45 ;
cukier [%] 10,87 .

sól [mg] 4550;
NKT [%] 11,74 ;
błonnik [g] 32,24 ;
cukier [%] 11,45 .

sól [mg] 4960 ;
NKT [%] 12,68 ;
błonnik [g] 39,08 ;
cukier [%] 9,77.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DOROŚLI (D03)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb razowy/1/ 100g
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Majonez/3/ 1szt
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Salata rzymska 10g
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Jabłko 160 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa fasolowa/1,7,9/ 350g
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	Ryba smażona /1,4/ 90g	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
Makaron razowy /1,3/ 200 g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Buraczki z cebulą i 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)
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Bufka razowa z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/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
Krakowska 60g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska 100g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Chleb razowy/1/ 50g	Musztarda/10/ 1szt
Papryka czerwona 150g	Pasta hummus 1szt (115g)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Kolacja nocna (1 osoba)		Herbata czarna 250g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2024.9 , B [g]: 119.98 , T [g]: 74.22 , W [g]: 233.38	E [kcal]: 2028.4 , B [g]: 86.57 , T [g]: 96.36 , W [g]: 215.39	E [kcal]: 2508 , B [g]: 115.34 , T [g]: 100.67 , W [g]: 304.46

sól [mg] 4960 ;
NKT [%] 12,68;
błonnik [g] 39,08 ;
cukier [%] 9,77.

sól [mg] 4840;
NKT [%] 8,09;
błonnik [g] 32,10 ;
cukier [%] 7,77.

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 10,22 ;
błonnik [g] 38,42 ;
cukier [%] 8,09.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH KOBIETY (C03)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Sałata rzymska 10g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy z ziołach 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Mix sałat z roszponką Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Schab faszerowany 60g Sałata masłowa 10g	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Szynkowa drobiowa 60g Pomidor 150g Mix sałat z rukolą Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Szynka pieczona 60g Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Rukola Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja Kasza gryczana - 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Połędwica dr 60g Roszponka 10g	Obiad (1 osoba) Żur z kielbasą/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kalafior z groszkiem G (100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-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 Filet z indyka 60g Ser topiony/7/ 50g Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Mix sałat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Mix sałat z oliwą (100g) - 1 porcja Podwieczorek (1 osoba) Dynia, pestki, łuskane Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Sałatką rybną/1,4/ 100 - 1 porcja	Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Rukola Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Obiad (1 osoba) Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Marchew gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Słynnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Brzoskwinia 90g Kiełki - różne rodzaje Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Obiad (1 osoba) Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja Mandarynka 1szt (70g) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Sałata masłowa 10g Szynka pieczona 60g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja Mandarynka 1szt (70g) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Sałata masłowa 10g Szynka pieczona 60g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g
E [kcal]: 2219.9 , B [g]: 123.42 , T [g]: 75.38 , W [g]: 284.84	E [kcal]: 2748.67 , B [g]: 136.22 , T [g]: 127.85 , W [g]: 282.55	E [kcal]: 2491.06 , B [g]: 118.51 , T [g]: 123.73 , W [g]: 241.98	E [kcal]: 2457.28 , B [g]: 137.29 , T [g]: 103.95 , W [g]: 262.41	E [kcal]: 2105.41 , B [g]: 118.6 , T [g]: 81.06 , W [g]: 244.63	E [kcal]: 2043.56 , B [g]: 108.75 , T [g]: 68.13 , W [g]: 268.12	E [kcal]: 2429.8 , B [g]: 132.47 , T [g]: 97.98 , W [g]: 276.62

sól [mg] 6030 ;
NKT [%] 13,02;
błonnik [g] 38,33 ;
cukier [%] 8,43 .

sól [mg] 7690 ;
NKT [%] 12,34 ;
błonnik [g] 39,00 ;
cukier [%] 7,67 .

sól [mg] 4010 ;
NKT [%] 10,71 ;
błonnik [g] 36,12 ;
cukier [%] 4,61 .

sól [mg] 7840 ;
NKT [%] 13,71 ;
błonnik [g] 38,49 ;
cukier [%] 7,28 .

sól [mg] 5230 ;
NKT [%] 13,86 ;
błonnik [g] 35,37 ;
cukier [%] 11,40 .

sól [mg] 4560 ;
NKT [%] 11,64 ;
błonnik [g] 34,53 ;
cukier [%] 11,65.

sól [mg] 6080 ;
NKT [%] 12,33;
błonnik [g] 41,51 ;
cukier [%] 9,61.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH KOBIETY (C03)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb razowy/1/ 100g
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Majonez/3/ 1szt
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Salata rzymska 10g
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Jabłko 160 g
Salata lodowa	Rukola	Kawa mleczna /7/ 250 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Zupa fasolowa/1,7,9/ 350g
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	Ryba smażona /1,4/ 90g	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Makaron razowy /1,3/ 200 g	Ziemniaki gotowane 200g	Buraczki z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	<u>Surówka z pora/3/ (100g) - 1 porcja</u>
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Mieszanka królewska 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)	Bułka razowa z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Jabłko 160 g	Kiełbasa śląska 100g
Krakowska 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Musztarda/10/ 1szt
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Papryka czerwona 150g	Chleb razowy/1/ 50g	Pomidor 150g
Salata rzymska 10g	Pasta hummus 1szt (115g)	Herbata czarna 250g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Salata masłowa 10g
Kolacja nocna (1 osoba)		Kolacja nocna (1 osoba)
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2069.7 , B [g]: 122.36 , T [g]: 75.64 , W [g]: 240.67	E [kcal]: 2148.9 , B [g]: 89.57 , T [g]: 98.77 , W [g]: 240.36	E [kcal]: 2612.18 , B [g]: 117.9 , T [g]: 108.9 , W [g]: 310.89

sól [mg] 4550 ;
NKT [%] 12,21;
błonnik [g] 33,24 ;
cukier [%] 11,18.

sól [mg] 4920 ;
NKT [%] 7,85;
błonnik [g] 37,29 ;
cukier [%] 10,38 .

sól [mg] 5240 ;
NKT [%] 10,00 ;
błonnik [g] 41,06 ;
cukier [%] 8,17.

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DZIECI (P03)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Szynkowa drobiowa 60g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Szynka pieczona 60g Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja Kasza gryczana - 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g Kompot śliwkowo-porczezskowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Żur z kielbasą/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot śliwkowo-porczezskowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porczezskowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D.G (70/100g) - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porczezskowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porczezskowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porczezskowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porczezskowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g Roszponka 10g	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 Filet z indyka 60g Ser topiony/7/ 50g Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Dynia, pestki, łuskane Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Podwieczorek (1 osoba) Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Podwieczorek (1 osoba) Skrzynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Brzoskwinia 90g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Podwieczorek (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Brzoskwinia 90g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt	Podwieczorek (1 osoba) Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja Mandarynka 1szt (70g) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g
E [kcal]: 2178.1 , B [g]: 120.67 , T [g]: 74.04 , W [g]: 278.68	E [kcal]: 2703.17 , B [g]: 132.99 , T [g]: 126.71 , W [g]: 275.51	E [kcal]: 2085.36 , B [g]: 98.2 , T [g]: 89.49 , W [g]: 238.84	E [kcal]: 2410.68 , B [g]: 134.7 , T [g]: 80.53 , W [g]: 255.14	E [kcal]: 2135.11 , B [g]: 127.83 , T [g]: 80.53 , W [g]: 242.83	E [kcal]: 2003.46 , B [g]: 105.65 , T [g]: 66.74 , W [g]: 262.86	E [kcal]: 2267.7 , B [g]: 116.43 , T [g]: 89.6 , W [g]: 269.61

sól [mg] 5990 ;
NKT [%] 13,16 ;
błonnik [g] 35,78 ;
cukier [%] 8,08.

sól [mg] 7640 ;
NKT [%] 12,46 ;
błonnik [g] 36,17 ;
cukier [%] 7,49 .

sól [mg] 3870 ;
NKT [%] 10,78 ;
błonnik [g] 34,61 ;
cukier [%] 5,33.

sól [mg] 7820 ;
NKT [%] 13,86 ;
błonnik [g] 36,06 ;
cukier [%] 7,06 .

sól [mg] 5210 ;
NKT [%] 13,60 ;
błonnik [g] 32,45 ;
cukier [%] 11,72.

sól [mg] 4550 ;
NKT [%] 11,74 ;
błonnik [g] 32,24 ;
cukier [%] 11,45 .

sól [mg] 4960 ;
NKT [%] 12,68 ;
błonnik [g] 39,08 ;
cukier [%] 9,77.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DZIECI (P03)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb razowy/1/ 100g
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Majonez/3/ 1szt
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Salata rzymska 10g
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Jabłko 160 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa fasolowa/1,7,9/ 350g
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	Ryba smażona /1,4/ 90g	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
Makaron razowy /1,3/ 200 g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Buraczki z cebulą i 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)
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Bułka razowa z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Krakowska 60g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska 100g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Chleb razowy/1/ 50g	Musztarda/10/ 1szt
Papryka czerwona 150g	Pasta hummus 1szt (115g)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Kolacja nocna (1 osoba)		Herbata czarna 250g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2024.9 , B [g]: 119.98 , T [g]: 74.22 , W [g]: 233.38	E [kcal]: 2028.4 , B [g]: 86.57 , T [g]: 96.36 , W [g]: 215.39	E [kcal]: 2508 , B [g]: 115.34 , T [g]: 100.67 , W [g]: 304.46

sól [mg] 4550 ;
 NKT [%] 12,36;
 błonnik [g] 31,00 ;
 cukier [%] 11,01.

sól [mg] 4840 ;
 NKT [%] 8,09;
 błonnik [g] 32,10 ;
 cukier [%] 7,77.

sól [mg] 5130;
 NKT [%] 10,22 ;
 błonnik [g] 38,42 ;
 cukier [%] 8,09.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA WEGAŃSKA (D04)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
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 Pasta hummus 1szt (115g) Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry wegetariańskie z papryką Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry wegetariańskie z papryką Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z marchewki/1,6/(90g) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne o smaku goudy Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta hummus 1szt (115g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasztet roślinny z pomidorami Plastry roślinne z zielonym pieprzem Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g 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 ogórkowa/1,9/ 350g - 1 porcja Gulasz z tofu z sosem sojowym, koncentratem i warzywami/1,6/D 250g - 1 porcja Kasza gryczana - 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja Kotlety siekane tofu z pieczarkami - 1 porcja Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/9/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa koperkowa/1,9/G 350g - 1 porcja Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (4szt - 120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z pieca/1,6/P 250g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa szpinakowa/1,9/ 350g - 1 porcja Pieczona cieciora z warzywami P 300g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,9/ 350g - 1 porcja Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g - 1 porcja Tofu wędzone z jabłkiem i cebulą/1,6/S,D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 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 Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100g - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z zielonego groszku z uprażonym słonecznikiem (100g) - 1 porcja Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry wegetariańskie z papryką Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Leczo wegetariańskie 200g Brzoskwinia 90g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry o smaku cheddar Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta hummus 1szt (115g) Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne o smaku goudy Roszponka 10g	Mix salat z ciecierzycą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g - 1 porcja Pasta z cukinii/1/(1szt)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Napój owsiany (mleko roślinne)	Napój owsiany (mleko roślinne)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne o smaku goudy Pomidor 150g
E [kcal]: 2460.96 , B [g]: 72.94 , T [g]: 109.57 , W [g]: 314.04	E [kcal]: 1902.07 , B [g]: 66.96 , T [g]: 72.96 , W [g]: 263.35	E [kcal]: 2198.6 , B [g]: 100.01 , T [g]: 70.69 , W [g]: 295.53	E [kcal]: 2314.09 , B [g]: 71.17 , T [g]: 108.68 , W [g]: 277.01	E [kcal]: 1916.96 , B [g]: 46.1 , T [g]: 76.5 , W [g]: 277.46	E [kcal]: 2263.4 , B [g]: 53.08 , T [g]: 105.92 , W [g]: 292.76	E [kcal]: 2584.88 , B [g]: 69.22 , T [g]: 132.88 , W [g]: 293.53

sól [mg] 8220 ;
NKT [%] 9,17 ;
błonnik [g] 44,69 ;
cukier [%] 6,49.

sól [mg] 7050 ;
NKT [%] 5,45 ;
błonnik [g] 40,57 ;
cukier [%] 9,05 .

sól [mg] 5510 ;
NKT [%] 4,17 ;
błonnik [g] 47,13 ;
cukier [%] 9,39 .

sól [mg] 4540 ;
NKT [%] 3,95 ;
błonnik [g] 29,22 ;
cukier [%] 5,75 .

sól [mg] 4940 ;
NKT [%] 10,31 ;
błonnik [g] 39,38 ;
cukier [%] 10,57 .

sól [mg] 9570 ;
NKT [%] 8,44 ;
błonnik [g] 41,25 ;
cukier [%] 7,42.

sól [mg] 9000 ;
NKT [%] 9,38 ;
błonnik [g] 42,15 ;
cukier [%] 7,57 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA WEGAŃSKA (D04)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Hummus pomidorowy Plastry roślinne z zielonym pieprzem Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z zielonym pieprzem Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z cukinii/1/(1szt) Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa kalafiorowa/1,9/G 350g - 1 porcja</u> <u>Spaghetti z fasolą czerwoną 250g - 1 porcja</u> Ryż biały gotowany 200g Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Zupa porowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u> Nuggetsy roślinne/1/ P (80g) Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Zupa fasolowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie chrzanowym/1/ D (250g) - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200g Buraczki z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Mix sałat z ciecierzycą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja</u> Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Margaryna twarda, 80% tłuszczu Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1948.06 , B [g]: 69.73 , T [g]: 68.32 , W [g]: 281.52	E [kcal]: 1890.66 , B [g]: 57.41 , T [g]: 72.31 , W [g]: 229.24	E [kcal]: 2539.32 , B [g]: 79.66 , T [g]: 98.59 , W [g]: 359.53

sól [mg] 4940;
NKT [%] 6,09;
błonnik [g] 35,71 ;
cukier [%] 10,68.

sól [mg] 4890 ;
NKT [%] 4,08 ;
błonnik [g] 33,53 ;
cukier [%] 9,55.

sól [mg] 7330 ;
NKT [%] 3,58 ;
błonnik [g] 44,33 ;
cukier [%] 8,41 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta hummus 1szt (115g) Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Gulasz z tofu z sosem sojowym, koncentratem i warzywami/1,6/D 250g - 1 porcja Kasza gryczana - 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Plastry roślinne o smaku goudy Roszponka 10g E [kcal]: 2829.7 , B [g]: 96.47 , T [g]: 126.22 , W [g]: 345.34	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Plastry wegetariańskie z papryką Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Żurek /1,7,9/ 350g - 1 porcja Pulpet ryżowo-serowy/1,3,7/ P (80g) - 1 porcja Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Mix salat z ciecierzycą, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja E [kcal]: 2507.57 , B [g]: 83.67 , T [g]: 98.95 , W [g]: 336.43	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Kotlety sojowe a la schabowe/1,3,6/ S (4szt - 120g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Plastry wegetariańskie z papryką Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g - 1 porcja Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki E [kcal]: 2449.66 , B [g]: 114.87 , T [g]: 100.05 , W [g]: 277.98	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z pieca/1,6/P 250g - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml) E [kcal]: 2389.99 , B [g]: 84.24 , T [g]: 111.78 , W [g]: 277.47	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g Pieczona cieciora z warzywami P 300g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Brzoskwinia 90g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt E [kcal]: 2248.8 , B [g]: 71.55 , T [g]: 96.62 , W [g]: 291.54	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Pasta hummus 1szt (115g) Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt E [kcal]: 2464.06 , B [g]: 86.9 , T [g]: 108.96 , W [g]: 297.84	Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g Tofu wędzone z jabłkiem i cebulą/1,6/S,D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Ser żółty/7/ 60g Pomidor 150g E [kcal]: 2629.4 , B [g]: 109.49 , T [g]: 119.84 , W [g]: 295.83

sól [mg] 8540 ;
NKT [%] 14,76 ;
błonnik [g] 40,92 ;
cukier [%] 8,33 .

sól [mg] 6410 ;
NKT [%] 15,60 ;
błonnik [g] 33,55 ;
cukier [%] 8,44 .

sól [mg] 4990 ;
NKT [%] 9,27 ;
błonnik [g] 46,23 ;
cukier [%] 7,03 .

sól [mg] 5450 ;
NKT [%] 10,63 ;
błonnik [g] 29,22 ;
cukier [%] 5,64 .

sól [mg] 4800 ;
NKT [%] 14,12 ;
błonnik [g] 36,24 ;
cukier [%] 11,96 .

sól [mg] 5590 ;
NKT [%] 12,62 ;
błonnik [g] 33,35 ;
cukier [%] 8,67 .

sól [mg] 6020 ;
NKT [%] 14,43 ;
błonnik [g] 35,64 ;
cukier [%] 8,99 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na ml/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Plastry roślinne z zielonym pieprzem Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata rzymska 10g Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g <u>Spaghetti z fasolą czerwoną 250g - 1 porcja</u> <u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u> Nektarynka(120g) 1szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g Ryba smażona /1,4/ 90g Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa fasolowa/1,7,9/ 350g <u>Jaja sadzone/3/ S (100g - 2szt) - 1 porcja</u> Kasza jęczmienna /1/ 200g Buraczki z cebulą i ogórkiem kiszonym 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja</u> Jabłko 160 g Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2225.4 , B [g]: 83.43 , T [g]: 79.86 , W [g]: 308.4	E [kcal]: 2105.2 , B [g]: 70.21 , T [g]: 97.5 , W [g]: 250.45	E [kcal]: 2576.2 , B [g]: 89.34 , T [g]: 119.41 , W [g]: 303.34

sól [mg] 4040 ;
NKT [%] 12,82;
błonnik [g] 32,07 ;
cukier [%] 11,07.

sól [mg] 5200 ;
NKT [%] 7,45 ;
błonnik [g] 34,35 ;
cukier [%] 9,66 .

sól [mg] 3700 ;
NKT [%] 9,13 ;
błonnik [g] 33,48 ;
cukier [%] 7,69 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (D05)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Poledwica sopocka 60g	Poledwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Szynkowa z indyka 60g	Szynkowa z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt	Twaróg/7/ 100g	Poledwica sopocka 60g	Poledwica sopocka 60g
Dżem 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Dżem 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Salata masłowa 10g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata owocowa 250g	Pomidor 150g	Jabłko 160 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g	Żurek/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja	Filet drobiany duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja	Poledwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja	Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g	Krupnik z kaszą bułgur/1,7,9/ 350g
Ziemniaki gotowane 200g	Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Surówka z marchwi i jabłka 100g - 1 porcja	Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g - 1 porcja	Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja
Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kolacja (1 osoba)	Surówka z marchwi i jabłka 100g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Salata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Kiełbasa śląska dr 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Filet z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Kecup 1szt	Filet z indyka 60g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja	Miód 1szt	Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Masło naturalne /7/15g	Twarożek z zieleńcą 7/ 100g
Ogórek kiszony 150 g	Salata rzymska 10g	Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Salata rzymska 10g	Schab faszerowany 60g	Ogórek kiszony 150 g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Nektarynka(120g) 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Brzoskwinia 90g	Miód 1szt	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)	Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 50g
Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Dżem 1szt		Jogurt naturalny/7/ 1szt	Maślanka/7/ 1szt	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
Poledwica dr 60g						Szynkowa 60g
Roszpinka 10g						Pomidor 150g
E [kcal]: 2169 , B [g]: 111.88 , T [g]: 67.61 , W [g]: 288	E [kcal]: 2251.17 , B [g]: 105.7 , T [g]: 68 , W [g]: 314.51	E [kcal]: 1886.06 , B [g]: 105.01 , T [g]: 55.58 , W [g]: 249.47	E [kcal]: 1982.68 , B [g]: 110.85 , T [g]: 58.16 , W [g]: 263.18	E [kcal]: 1984.34 , B [g]: 97.69 , T [g]: 59.47 , W [g]: 272.58	E [kcal]: 2160.56 , B [g]: 108.5 , T [g]: 68.46 , W [g]: 288.78	E [kcal]: 2161.1 , B [g]: 110.47 , T [g]: 63.62 , W [g]: 297.04

sól [mg] 5360 ;
NKT [%] 13,75 ;
błonnik [g] 17,84 ;
cukier [%] 8,70.

sól [mg] 6250 ;
NKT [%] 11,44 ;
błonnik [g] 22,99 ;
cukier [%] 9,53.

sól [mg] 3930 ;
NKT [%] 11,37 ;
błonnik [g] 16,56 ;
cukier [%] 7,07 .

sól [mg] 5890 ;
NKT [%] 9,94 ;
błonnik [g] 20,39 ;
cukier [%] 7,49.

sól [mg] 4180 ;
NKT [%] 11,85 ;
błonnik [g] 18,79 ;
cukier [%] 10,86 .

sól [mg] 4050 ;
NKT [%] 11,22 ;
błonnik [g] 11,26 ;
cukier [%] 11,50.

sól [mg] 5120 ;
NKT [%] 12,35 ;
błonnik [g] 21,91 ;
cukier [%] 9,00.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (D05)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Polędwica sopocka 60g
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Dżem 1szt
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Salata rzymska 10g
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Jabłko 160 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	<u>Ryba na parze/1,4/ Miruna G (100g) - 1 porcja</u>	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
<u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	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 ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Polędwica sopocka 60g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska dr 100g
Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Bułka paryska/1/ 50g	Ketchup 1szt
Pomidor 150g	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Polędwica dr 60g	Pomidor 150g
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Herbata czarna 250g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2123.9 , B [g]: 111.1 , T [g]: 60.27 , W [g]: 291.46	E [kcal]: 1764.78 , B [g]: 95.69 , T [g]: 57.04 , W [g]: 228.36	E [kcal]: 1898 , B [g]: 101.47 , T [g]: 53.13 , W [g]: 262.03

sól [mg] 3480 ;
NKT [%] 10,95 ;
błonnik [g] 17,52 ;
cukier [%] 10,04 .

sól [mg] 4520 ;
NKT [%] 9,97 ;
błonnik [g] 21,09 ;
cukier [%] 8,52 .

sól [mg] 5470 ;
NKT [%] 10,35 ;
błonnik [g] 17,90 ;
cukier [%] 10,86 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA BOAGORESZTKOWA (D06)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Szynkowa drobiowa 60g Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Szynka pieczona 60g Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sałata masłowa 10g Jabłko 160 g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja Kasza gryczana - 200g Surówka z kapusty czerwonej i marchewki/10/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Żur z kielbasą/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Kasza jęczmienna /1/ 200 g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8 szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350 g Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Kapuśniak ze świeżej kapusty /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Ser topiony/7/ 50g Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Kielbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Leczo wegetariańskie 200g Brzoskwinia 90g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Twarożek z rzodkiewką i ze szczypiorkiem/7/ 100g Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g Roszpinka 10g	Kolacja nocna (1 osoba) Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Pomidor 150g
E [kcal]: 2101.6 , B [g]: 109.67 , T [g]: 73.29 , W [g]: 271.18	E [kcal]: 2408.37 , B [g]: 121.05 , T [g]: 111.1 , W [g]: 247.1	E [kcal]: 2070.96 , B [g]: 92.95 , T [g]: 91.59 , W [g]: 234.76	E [kcal]: 2130.18 , B [g]: 113.99 , T [g]: 91.17 , W [g]: 228.34	E [kcal]: 1867.9 , B [g]: 91.41 , T [g]: 74.36 , W [g]: 223.76	E [kcal]: 1880.46 , B [g]: 98.75 , T [g]: 64.26 , W [g]: 243.86	E [kcal]: 2103.2 , B [g]: 112.81 , T [g]: 77.36 , W [g]: 258.21

sól [mg] 5850 ;
NKT [%] 13,58 ;
błonnik [g] 35,78 ;
cukier [%] 7,12.

sól [mg] 7510 ;
NKT [%] 12,97 ;
błonnik [g] 32,96 ;
cukier [%] 7,39.

sól [mg] 3850 ;
NKT [%] 10,59 ;
błonnik [g] 33,65 ;
cukier [%] 5,24.

sól [mg] 7820 ;
NKT [%] 13,79 ;
błonnik [g] 30,91 ;
cukier [%] 6,04 .

sól [mg] 4770 ;
NKT [%] 14,77 ;
błonnik [g] 30,03 ;
cukier [%] 10,41 .

sól [mg] 4400 ;
NKT [%] 11,86 ;
błonnik [g] 30,71 ;
cukier [%] 9,29.

sól [mg] 4960 ;
NKT [%] 13,16 ;
błonnik [g] 36,74 ;
cukier [%] 9,36 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026
DIETA BOAGORESZTKOWA (D06)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Chleb razowy/1/ 100g
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Majonez/3/ 1szt
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Salata rzymska 10g
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Jabłko 160 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa fasolowa/1,7,9/ 350g
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	Ryba smażona /1,4/ 90g	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
Makaron razowy /1,3/ 200 g	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Buraczki z cebulą i 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	Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja
Masło naturalne /7/15g	Jabłko 160 g	Masło naturalne /7/15g
Krakowska 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kiełbasa śląska 100g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Musztarda/10/ 1szt
Papryka czerwona 150g	Chleb razowy/1/ 50g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pasta hummus 1szt (115g)	Pomidor 150g
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Herbata czarna 250g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1948.4 , B [g]: 108.98 , T [g]: 73.47 , W [g]: 225.88	E [kcal]: 2030.4 , B [g]: 81.21 , T [g]: 94.7 , W [g]: 226.49	E [kcal]: 2228.6 , B [g]: 108.25 , T [g]: 87.91 , W [g]: 270.08

sól [mg] 4730 ;
NKT [%] 12,78 ;
błonnik [g] 31,00 ;
cukier [%] 10,08 .

sól [mg] 4730 ;
NKT [%] 7,50 ;
błonnik [g] 34,98 ;
cukier [%] 9,03 .

sól [mg] 5110 ;
NKT [%] 11,07 ;
błonnik [g] 36,16 ;
cukier [%] 8,98 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g	Kasza kukurydziana na ml/7/ 350g
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Polędwica sopocka 60g	Twaróg/7/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Szynkowa z indyka 60g	Szynkowa z indyka 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt	Twaróg/7/ 100g	Polędwica sopocka 60g	Polędwica sopocka 60g
Dżem 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Dżem 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Pomidor 150g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Salata masłowa 10g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Jabłko 160 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g	Żurek/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja	Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja	Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g	Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g
Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 1 porcja	Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja	Pulpet rybny w sosie pomidorowym- jarzynowa/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 1 porcja	Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja
Ziemniaki gotowane 200g	Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Ziemiaki gotowane 200g	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Surówka z marchwi i jabłka 100g - 1 porcja	Surówka z marchwi i jabłka 100g - 1 porcja	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Dynia, pestki, łuskane	Koktajl z jogurtu greckiego i malin bez cukru/7/(200g) - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Salata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kefir/7/(1szt)	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Kiełbasa śląska dr 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Pomidor 150g	Kecup 1szt	Masło naturalne /7/15g	Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g
Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja	Filet z indyka 60g	Herbata czarna 250g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Filet z indyka 60g	Bułka paryska/1/ 100g	Twarożek z zieleńiną /7/ 100g
Ogórek kiszony 150 g	Miód 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Masło naturalne /7/15g	Ogórek kiszony 150 g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata rzymska 10g	Bułka paryska/1/ 50g	Herbata czarna 250g	Salata rzymska 10g	Szab faszerowany 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Nektarynka(120g) 1szt	Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Kolacja nocna (1 osoba)	Brzoskwinia 90g	Miód 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 50g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Dżem 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Bułka paryska/1/ 50g
Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	Kolacja nocna (1 osoba)			Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
Polędwica dr 60g	Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja			Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Szynkowa 60g
Roszpinka 10g					Maślanka/7/ 1szt	Pomidor 150g
E [kcal]: 2245.5 , B [g]: 122.88 , T [g]: 68.36 , W [g]: 295.5	E [kcal]: 2545.97 , B [g]: 117.64 , T [g]: 83.61 , W [g]: 342.92	E [kcal]: 2000.06 , B [g]: 109.91 , T [g]: 64.78 , W [g]: 253.07	E [kcal]: 2206.78 , B [g]: 129.76 , T [g]: 68.37 , W [g]: 279.58	E [kcal]: 2175.05 , B [g]: 123.11 , T [g]: 64.89 , W [g]: 284.15	E [kcal]: 2530.56 , B [g]: 124 , T [g]: 77.46 , W [g]: 345.48	E [kcal]: 2237.1 , B [g]: 125.27 , T [g]: 63.62 , W [g]: 301.24

sól [mg] 5500 ;
NKT [%] 13,34 ;
błonnik [g] 17,84 ;
cukier [%] 9,58 .

sól [mg] 6380 ;
NKT [%] 11,08 ;
błonnik [g] 26,20 ;
cukier [%] 9,39 .

sól [mg] 3940 ;
NKT [%] 11,41 ;
błonnik [g] 17,51 ;
cukier [%] 6,71 .

sól [mg] 5890 ;
NKT [%] 10,69 ;
błonnik [g] 24,62 ;
cukier [%] 8,59 .

sól [mg] 4310 ;
NKT [%] 10,89 ;
błonnik [g] 21,39 ;
cukier [%] 11,84 .

sól [mg] 4190 ;
NKT [%] 10,06 ;
błonnik [g] 19,04 ;
cukier [%] 9,45 .

sól [mg] 5220 ;
NKT [%] 11,93 ;
błonnik [g] 21,91 ;
cukier [%] 9,36 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na ml/7/ 350g	Płatki owsiane na mleku/1,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Polędwica sopocka 60g
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Dżem 1szt
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Salata rzymska 10g
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Jabłko 160 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	<u>Ryba na parze/1,4/ Miruna G (100g) - 1 porcja</u>	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 1 porcja</u>
<u>Makaron spaghetti/1,3/ G (200g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Kasza jęczmienna /1/ 200g
Nektarynka(120g) 1szt	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	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)
<u>Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g) - 1 porcja</u>	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	<u>Rogal maślany z pastą z awokado, czosnku i soku z cytryny/1,3,7/(200g) - 1 porcja</u>
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Polędwica sopocka 60g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska dr 100g
Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Bułka paryska/1/ 50g	Ketchup 1szt
Pomidor 150g	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Polędwica dr 60g	Pomidor 150g
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Herbata czarna 250g
Serek grani/7/ 1szt (150g)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2310.9 , B [g]: 118.7 , T [g]: 62.92 , W [g]: 324.96	E [kcal]: 1841.28 , B [g]: 106.69 , T [g]: 57.79 , W [g]: 235.86	E [kcal]: 2194.4 , B [g]: 107.76 , T [g]: 66.19 , W [g]: 301.01

sól [mg] 5430 ;
NKT [%] 10,62 ;
błonnik [g] 19,32 ;
cukier [%] 12,09 .

sól [mg] 4650 ;
NKT [%] 9,62 ;
błonnik [g] 21,09 ;
cukier [%] 9,61 .

sól [mg] 5490 ;
NKT [%] 9,38 ;
błonnik [g] 20,16 ;
cukier [%] 9,51 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA NISKOBIĄŁKOWA (D08)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja
Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja
Szynkowa z indyka 50g - 1 porcja	Szynkowa z indyka 50g - 1 porcja	Polędwica sopocka	Twaróg/7/(50g)	Twaróg/7/(50g)	Polędwica sopocka	Polędwica sopocka
Dżem 1szt	Pomidor 150g	Dżem 1szt	Miód 1szt	Dżem 1szt	Pomidor 150g	Salata masłowa 10g
Pomidor 150g	Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Herbata czarna 250g	Jabłko 160 g
Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata owocowa 250g	Miód 1szt	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Żurek/1,7,9/ G (350g) - 1 porcja	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Dżem 1szt
Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g	Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g - 0.5 porcji	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g - 0.5 porcji	Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g	Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 0.5 porcji	Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 0.5 porcji	Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g - 0.5 porcji	Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 0.5 porcji	Krupnik z kaszą bulgur/1,7,9/ 350g
Ziemniaki gotowane 300g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 300g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 300g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 300g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 300g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 300g - 1 porcja	Filet z indyka duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 0.5 porcji
Brokuł z marchewką gotowany 100g - 2 porcje	Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 2 porcje	Salata z sosem winegret /10/ 1/8 szt	Surówka z marchwi i jabłka 100g - 2 porcje	Salata z cukinią, pomidorem i sosem winegret/10/ 100g - 2 porcje	Ziemniaki gotowane 300g - 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	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 2 porcje
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja
Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 0.5 porcji	Filet z indyka 40g	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja	Parówka drobiowa 100g	Filet z indyka 40g	Schab faszerowany 40g	Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja
Ogórek kiszony 150 g	Miód 1szt	szynka drobiowa konserwowa	Kecup 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt	Twarożek z zieleciną /7/ 50g
Herbata czarna 250g	Salata rzymska 10g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 150 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Nektarynka(120g) 1szt	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Salata rzymska 10g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Chleb bezglutenowy 50g - 1 porcja	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Brzoskwinia 90g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Dżem 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Chleb bezglutenowy 50g - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 50g - 1 porcja
Rozponka 10g	Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Chleb bezglutenowy 50g - 1 porcja	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)
		Twarożek z zieleciną /7/ 50g		Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami	Szynkowa 40g	Szynkowa 40g
		Dżem 1szt			Pomidor 150g	Pomidor 150g
E [kcal]: 1838.39 , B [g]: 59.78 , T [g]: 59.62 , W [g]: 284.64	E [kcal]: 1951.43 , B [g]: 65.58 , T [g]: 65.53 , W [g]: 291.63	E [kcal]: 1917.92 , B [g]: 69.23 , T [g]: 63.73 , W [g]: 284.59	E [kcal]: 2125.95 , B [g]: 66.62 , T [g]: 87.4 , W [g]: 284.77	E [kcal]: 2019.92 , B [g]: 58.63 , T [g]: 68.63 , W [g]: 310.04	E [kcal]: 2042.56 , B [g]: 64.85 , T [g]: 73.95 , W [g]: 299.13	E [kcal]: 1996.66 , B [g]: 68.79 , T [g]: 67.17 , W [g]: 299.78

sól [mg] 5040 ; NKT [%] 12,44 ; błonnik [g] 38,34 ; cukier [%] 9,94.	sól [mg] 6420 ; NKT [%] 12,74 ; błonnik [g] 38,00 ; cukier [%] 8,58 .	sól [mg] 4820 ; NKT [%] 12,86 ; błonnik [g] 37,51 ; cukier [%] 9,05 .	sól [mg] 6580 ; NKT [%] 13,41 ; błonnik [g] 35,24 ; cukier [%] 7,68 .	sól [mg] 4580 ; NKT [%] 10,96 ; błonnik [g] 38,77 ; cukier [%] 14,76.	sól [mg] 5810 ; NKT [%] 10,96 ; błonnik [g] 37,78 ; cukier [%] 8,39.	sól [mg] 5490 ; NKT [%] 13,64 ; błonnik [g] 41,81 ; cukier [%] 10,08 .
---	--	--	--	--	---	---

* Jadłospis diety niskobiałkowej (D08) opracowano na bazie jadłospisu diety lekkostrawnej (D02), z uwzględnieniem produktów dostępnych w placówce żywienia. Ma on charakter ogólny i stanowi podstawę do przygotowania posiłków zgodnych z zasadami diety. Zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia, podaż białka w diecie niskobiałkowej powinna być ustalana indywidualnie, z uwzględnieniem stanu klinicznego pacjenta, rozpoznania oraz tolerancji białka. Stopień ograniczenia białka wymaga każdorazowo dostosowania do indywidualnych potrzeb żywieniowych i zaleceń lekarza oraz dietetyka.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA NISKOBIAŁKOWA (D08)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
<u>Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja</u>	<u>Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja</u>	<u>Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja</u>
<u>Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja</u>	<u>Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja</u>	<u>Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja</u>
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 40g	Polędwica sopocka
Miód 1szt	Dżem 1szt	Dżem 1szt
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Salata rzymska 10g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Jabłko 160 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa porowa/1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 0.5 porcji</u>	<u>Ryba na parze/1,4/ Miruna G (100g) - 0.5 porcji</u>	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g
<u>Ziemniaki gotowane 300g - 1 porcja</u>	<u>Ziemniaki gotowane 300g - 1 porcja</u>	<u>Szynka duszona w sosie w/1/ 70/100g - 0.5 porcji</u>
Nektarynka(120g) 1szt	<u>Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt - 2 porcje</u>	<u>Ziemniaki gotowane 300g - 1 porcja</u>
Banan 1szt	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Buraki z ogórkiem kiszonym 100g - 2 porcje</u>
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Mix sałat z ciecierzycą, mozzarellą i pomidorkami/7/(200g) - 1 porcja	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja</u>	Herbata czarna 250g	<u>Chleb bezglutenowy 150g - 1 porcja</u>
<u>Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja</u>	Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Masło naturalne /7/ 20g - 1 porcja</u>
Polędwica sopocka	<u>Chleb bezglutenowy 50g - 1 porcja</u>	Parówka drobiowa 100g
Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)	Kecup 1szt
Pomidor 150g	Polędwica drobiowa 40g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Herbata czarna 250g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Kolacja nocna (1 osoba)		Herbata czarna 250g
Sok pomidorowy 1szt (300ml)		Kolacja nocna (1 osoba)
		Sok wielowarzywny 1szt (300ml)
E [kcal]: 1941.26 , B [g]: 60.07 , T [g]: 58.97 , W [g]: 311.43	E [kcal]: 1864.35 , B [g]: 59.5 , T [g]: 85.72 , W [g]: 228.69	E [kcal]: 2204.86 , B [g]: 66.81 , T [g]: 86.44 , W [g]: 309.89

sól [mg] 5620 ;
NKT [%] 11,95 ;
błonnik [g] 38,59 ;
cukier [%] 14,16 .

sól [mg] 4090 ;
NKT [%] 9,98 ;
błonnik [g] 32,05 ;
cukier [%] 7,41 .

sól [mg] 8260 ;
NKT [%] 12,56 ;
błonnik [g] 39,85 ;
cukier [%] 12,73.

* Jadłospis diety niskobiałkowej (D08) opracowano na bazie jadłospisu diety lekkostrawnej (D02), z uwzględnieniem produktów dostępnych w placówce żywienia. Ma on charakter ogólny i stanowi podstawę do przygotowania posiłków zgodnych z zasadami diety. Zgodnie z zaleceniami Ministerstwa Zdrowia, podaż białka w diecie niskobiałkowej powinna być ustalana indywidualnie, z uwzględnieniem stanu klinicznego pacjenta, rozpoznania oraz tolerancji białka. Stopień ograniczenia białka wymaga każdorazowo dostosowania do indywidualnych potrzeb żywieniowych i zaleceń lekarza oraz dietetyka.

JADŁOSPIS DEKADOWY 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA PRZETARTA (D10)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Płatki ryżowe gotowane na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Dżem 1szt Mus jabłkowy Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Jogurt naturalny/7/ 1szt Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Sok marchwiowo-jabłkowy Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Miód 1szt Napój owsiany (mleko roślinne) Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/G 350g - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twaróg/7/ 100g Dżem 1szt Mus jabłkowy Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350 g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Mus jabłkowy Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g - 1 porcja
Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Gulasz wołowy w sosie w/1/ 250 g Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Polędwica dr 60g	Obiad (1 osoba) Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g - 1 porcja Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Kalafior z groszkiem G 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Miód 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Mus jabłkowy	Obiad (1 osoba) Filet drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 70/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Obiad (1 osoba) 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 Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Parówka z szynki 100g Kecup 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Obiad (1 osoba) Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Pulpet rybny w sosie pomidorowym-jarzynowym/1,3,4,9/Morszczuk 80/120g: - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Miód 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 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-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Napój owsiany (mleko roślinne)
E [kcal]: 2143.56 , B [g]: 109 , T [g]: 64.93 , W [g]: 288.31	E [kcal]: 2122.37 , B [g]: 97.2 , T [g]: 75.33 , W [g]: 270.09	E [kcal]: 2101.76 , B [g]: 93.6 , T [g]: 79.53 , W [g]: 260.54	E [kcal]: 2004.66 , B [g]: 106.64 , T [g]: 60.6 , W [g]: 264.96	E [kcal]: 2056.26 , B [g]: 111.9 , T [g]: 59.54 , W [g]: 274.23	E [kcal]: 2072.46 , B [g]: 106.94 , T [g]: 57.7 , W [g]: 289.48	E [kcal]: 2185.68 , B [g]: 115.42 , T [g]: 63.09 , W [g]: 292.99

sól [mg] 5440 ;
NKT [%] 13,80 ;
błonnik [g] 16,83 ;
cukier [%] 7,87 .

sól [mg] 4800 ;
NKT [%] 10,54 ;
błonnik [g] 14,75 ;
cukier [%] 7,88 .

sól [mg] 3650 ;
NKT [%] 10,00 ;
błonnik [g] 19,57 ;
cukier [%] 7,58 .

sól [mg] 6260 ;
NKT [%] 10,43 ;
błonnik [g] 19,63 ;
cukier [%] 7,88 .

sól [mg] 4250 ;
NKT [%] 13,42 ;
błonnik [g] 15,73 ;
cukier [%] 9,86 .

sól [mg] 6110 ;
NKT [%] 11,48 ;
błonnik [g] 17,04 ;
cukier [%] 10,50 .

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 9,30 ;
błonnik [g] 16,02 ;
cukier [%] 8,01 .

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 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA PRZETARTA (D10)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Ryż gotowany na mleku/7/ 350g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jajko/3/ 2szt
szynka drobiowa konserwowa	Szynkowa 60g	Majonez/3/ 1szt
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	<u>Zupa ziemniaczana/1,9/(350g) - 1 porcja</u>
<u>Zupa kalafiorowa/1,7,9/G 350g - 1 porcja</u>	<u>Zupa porowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u>	Szynka duszona w sosie w/1/ 70g/100 g
<u>Lekkostrawny sos spaghetti G 250g - 1 porcja</u>	<u>Ryba na parze/1,4/ Miruna G (100g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Salatka z buraków 100g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Mieszanka królewska 100g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Parówka z szynki 100g
Polędwica sopocka 60g	Twaróg/7/ 100g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)
Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Ketchup 1szt
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Pasta hummus 1szt (115g)	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2135.26 , B [g]: 99.14 , T [g]: 59.69 , W [g]: 310.47	E [kcal]: 2478.04 , B [g]: 123.35 , T [g]: 91.87 , W [g]: 296.87	E [kcal]: 2068.96 , B [g]: 105.19 , T [g]: 78.59 , W [g]: 243.11

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 11,61 ;
błonnik [g] 21,06 ;
cukier [%] 13,35 .

sól [mg] 6030 ;
NKT [%] 10,40 ;
błonnik [g] 20,88 ;
cukier [%] 7,19 .

sól [mg] 6750 ;
NKT [%] 11,40 ;
błonnik [g] 16,56 ;
cukier [%] 7,75 .

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 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA PAPKOWATA (D11)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja
Mus jabłkowy	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok marchwiowo-jabłkowy	Napój owsiany (mleko roślinne)	Mus jabłkowy	Mus owocowo-warzywny (120g)	Mus jabłkowy
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	1szt	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/ 350 g - 1 porcja	Zupa z soczewicy/1,9/G 350g - 1 porcja	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja	Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g - 1 porcja
Kompot śliwkowo-porczekowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczekowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczekowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczekowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczekowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczekowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczekowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Napój owsiany (mleko roślinne)	Mus jabłkowy	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Maślanka/7/ 1szt	Napój owsiany (mleko roślinne)
E [kcal]: 1063.56 , B [g]: 44.99 , T [g]: 27.95 , W [g]: 158.79	E [kcal]: 1109.97 , B [g]: 48.57 , T [g]: 36.35 , W [g]: 148.54	E [kcal]: 1201.26 , B [g]: 56.27 , T [g]: 36.82 , W [g]: 166.71	E [kcal]: 1163.08 , B [g]: 55.8 , T [g]: 28.04 , W [g]: 176.36	E [kcal]: 1063.66 , B [g]: 50.88 , T [g]: 27.66 , W [g]: 153.99	E [kcal]: 1061.06 , B [g]: 49.61 , T [g]: 27.44 , W [g]: 155.29	E [kcal]: 1080.08 , B [g]: 46.4 , T [g]: 26.72 , W [g]: 164.46

sól [mg] 1280 ;
NKT [%] 11,83 ;
błonnik [g] 7,22;
cukier [%] 24,80 .

sól [mg] 2030 ;
NKT [%] 12,00 ;
błonnik [g] 6,00 ;
cukier [%] 22,68 .

sól [mg] 1390 ;
NKT [%] 10,86 ;
błonnik [g] 9,96 ;
cukier [%] 27,72 .

sól [mg] 2820 ;
NKT [%] 10,49 ;
błonnik [g] 12,47 ;
cukier [%] 25,24 .

sól [mg] 1170 ;
NKT [%] 12,58 ;
błonnik [g] 6,24 ;
cukier [%] 23,86 .

sól [mg] 3380 ;
NKT [%] 12,60 ;
błonnik [g] 6,21 ;
cukier [%] 27,63 .

sól [mg] 1290 ;
NKT [%] 11,09 ;
błonnik [g] 8,02 ;
cukier [%] 24,01 .

** 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 23.07.2026 - 01.08.2026
DIETA PAPKOWATA (D11)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami Herbata czarna 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Herbata czarna 250g Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja Sok pomidorowy 1szt (300ml) Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa kalafiorowa/1,7,9/G 350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa porowa/1,9/ 350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa ziemniaczana/1,9/(350g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja	Papka szpitalna/1,7/ G 350g - 1 porcja Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1140.56 , B [g]: 50.05 , T [g]: 26.66 , W [g]: 180.09	E [kcal]: 1064.76 , B [g]: 56.12 , T [g]: 24.81 , W [g]: 157.2	E [kcal]: 1056.66 , B [g]: 52.48 , T [g]: 26.94 , W [g]: 155

sól [mg] 2620 ;
NKT [%] 10,93 ;
błonnik [g] 10,65 ;
cukier [%] 30,95 .

sól [mg] 3380 ;
NKT [%] 11,00 ;
błonnik [g] 7,18 ;
cukier [%] 27,73 .

sól [mg] 2690 ;
NKT [%] 12,24 ;
błonnik [g] 9,14 ;
cukier [%] 26,90.

** 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 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)

23.07.2026	24.07.2026	25.07.2026	26.07.2026	27.07.2026	28.07.2026	29.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>
Mus jabłkowy	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok marchwiowo-jabłkowy	Napój owsiany (mleko roślinne)	Mus jabłkowy	Mus owocowo-warzywny (120g)	Mus jabłkowy
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata owocowa 250g	1szt	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa ogórkowa/1,7,9/ 350g - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Żurek /1,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Zupa wiejska z makaronem /1,3,7,9/</u> <u>350 g - 1 porcja</u>	<u>Zupa z soczewicy/1,9/G 350g - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Krupnik z kaszą bulgur/1,9/ 350g - 1</u> <u>porcja</u>
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>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12)</u> <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1</u> <u>porcja</u>
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Napój owsiany (mleko roślinne)	Mus jabłkowy	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Maślanka/7/ 1szt	Napój owsiany (mleko roślinne)
E [kcal]: 857.56 , B [g]: 38.97 , T [g]: 27.03 , W [g]: 114.19	E [kcal]: 903.97 , B [g]: 42.55 , T [g]: 35.43 , W [g]: 103.94	E [kcal]: 995.26 , B [g]: 50.25 , T [g]: 35.9 , W [g]: 122.11	E [kcal]: 957.08 , B [g]: 49.78 , T [g]: 27.12 , W [g]: 131.76	E [kcal]: 857.66 , B [g]: 44.86 , T [g]: 26.74 , W [g]: 109.39	E [kcal]: 855.06 , B [g]: 43.59 , T [g]: 26.52 , W [g]: 110.69	E [kcal]: 874.08 , B [g]: 40.38 , T [g]: 25.8 , W [g]: 119.86

sól [mg] 1340 ;
NKT [%] 14,42 ;
błonnik [g] 6,32 ;
cukier [%] 24,93 .

sól [mg] 2100 ;
NKT [%] 14,49 ;
błonnik [g] 5,1 ;
cukier [%] 22,32 .

sól [mg] 1450 ;
NKT [%] 12,89 ;
błonnik [g] 9,05 ;
cukier [%] 28,42 .

sól [mg] 2880 ;
NKT [%] 12,52 ;
błonnik [g] 11,57 ;
cukier [%] 25,45 .

sól [mg] 1230 ;
NKT [%] 15,35 ;
błonnik [g] 5,34 ;
cukier [%] 23,75 .

sól [mg] 3440 ;
NKT [%] 15,38 ;
błonnik [g] 5,31 ;
cukier [%] 28,44 .

sól [mg] 1350 ;
NKT [%] 13,45 ;
błonnik [g] 7,12 ;
cukier [%] 23,94 .

** 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 23.07.2026 - 01.08.2026

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)

30.07.2026	31.07.2026	01.08.2026
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>
Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
<u>Zupa kalafiorowa/1,7,9/G 350g - 1 porcja</u>	<u>Zupa porowa/1,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Zupa ziemniaczana/1,9/(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>
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)
Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 934.56 , B [g]: 44.03 , T [g]: 25.74 , W [g]: 135.49	E [kcal]: 858.76 , B [g]: 50.1 , T [g]: 23.89 , W [g]: 112.6	E [kcal]: 850.66 , B [g]: 46.46 , T [g]: 26.02 , W [g]: 110.4

sól [mg] 2680 ;
NKT [%] 13,11 ;
błonnik [g] 9,75 ;
cukier [%] 32,43 .

sól [mg] 3450 ;
NKT [%] 13,38 ;
błonnik [g] 6,28 ;
cukier [%] 28,56 .

sól [mg] 2750 ;
NKT [%] 14,94 ;
błonnik [g] 8,24 ;
cukier [%] 27,54 .

** 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]).