

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA PODSTAWOWA DOROŚLI (D01)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g <u>Leczo z kielbasą 250g - 1 porcja</u> Ryż brązowy 200g Brzoskwinia 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 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> Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja</u> Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u> <u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt <u>Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Miód 1szt Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 2254.5 , B [g]: 100.56 , T [g]: 85.16 , W [g]: 287.68	E [kcal]: 2064.9 , B [g]: 104.13 , T [g]: 68.11 , W [g]: 278.12	E [kcal]: 2411.18 , B [g]: 105.77 , T [g]: 86.26 , W [g]: 317.88	E [kcal]: 2365.36 , B [g]: 116.92 , T [g]: 96.07 , W [g]: 272.37	E [kcal]: 1858.3 , B [g]: 83.47 , T [g]: 63.86 , W [g]: 252.06	E [kcal]: 2042.08 , B [g]: 77.87 , T [g]: 84.36 , W [g]: 259.39	E [kcal]: 1928 , B [g]: 91.49 , T [g]: 76.99 , W [g]: 231.1

sól [mg] 5300 ;
NKT [%] 12,78 ;
błonnik [g] 30,83 ;
cukier [%] 9,28.

sól [mg] 5520 ;
NKT [%] 13,25 ;
błonnik [g] 31,93 ;
cukier [%] 11,65.

sól [mg] 5560 ;
NKT [%] 7,94 ;
błonnik [g] 35,29 ;
cukier [%] 11,34.

sól [mg] 4640 ;
NKT [%] 13,32 ;
błonnik [g] 30,56 ;
cukier [%] 9,79.

sól [mg] 3970;
NKT [%] 13,26;
błonnik [g] 25,20 ;
cukier [%] 10,44.

sól [mg] 7380;
NKT [%] 13,02;
błonnik [g] 30,31 ;
cukier [%] 8,76 .

sól [mg] 3120 ;
NKT [%] 12,48 ;
błonnik [g] 25,57 ;
cukier [%] 8,02 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA PODSTAWOWA DOROŚLI (D01)

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Ser żółty/7/ 60g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Kotlet mielony/1,3/ 80g	<u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u>
<u>Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Salatka z buraków 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska 100g
Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Musztarda/10/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Pasztet sojowy/6/(1szt)	Pomidor 150g
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Mix sałat z roszponką	Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt		Kolacja nocna (1 osoba)
Salata masłowa 10g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2453.64 , B [g]: 117.43 , T [g]: 84.09 , W [g]: 329.53	E [kcal]: 2274.4 , B [g]: 93.17 , T [g]: 86.11 , W [g]: 291.77	E [kcal]: 2513.58 , B [g]: 108.26 , T [g]: 119.45 , W [g]: 265.22

sól [mg] 5490 ;
NKT [%] 12,15 ;
błonnik [g] 46,26 ;
cukier [%] 9,38.

sól [mg] 5340 ;
NKT [%] 8,46 ;
błonnik [g] 26,09 ;
cukier [%] 7,72 .

sól [mg] 5150 ;
NKT [%] 12,05 ;
błonnik [g] 26,37 ;
cukier [%] 7,91.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026

DIETA PODSTAWOWA KOBIETY (C01)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Rukola Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Roszponka 10g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Papryka czerwona 150g Mix салат z roszponką Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Sałata rzymska 10g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Miód 1szt Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Leczo z kielbasą 250g - 1 porcja Ryż brązowy 200g Brzoskwinia 90g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kalafior gotowany G (100g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D.G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Marchew gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba) Jagodzik Jogurt naturalny/7/ 1szt Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Sałata masłowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Syrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 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 Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Sałata lodowa Kawa mleczna /7/ 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Sok marchwiowo-brzoskwiniowy Kolacja (1 osoba) Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia Mus jabłkowy Kawa mleczna /7/ 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Sałatka z buraków 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 Szynka gotowana 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Mus jabłkowy Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Soczewica, kielki Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g szynka drobiowa konserwowa Sałata czerwonołistna Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Podwieczorek (1 osoba) Maliny Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g szynka drobiowa konserwowa Sałata czerwonołistna Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kolacja nocna (1 osoba) Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba) Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja			
E [kcal]: 2753.5 , B [g]: 118.26 , T [g]: 95.01 , W [g]: 375.34	E [kcal]: 2291.11 , B [g]: 132.04 , T [g]: 74.64 , W [g]: 294.79	E [kcal]: 2609.78 , B [g]: 109.7 , T [g]: 87.86 , W [g]: 361.62	E [kcal]: 2514.76 , B [g]: 133.61 , T [g]: 98.98 , W [g]: 287.76	E [kcal]: 1959.7 , B [g]: 86.87 , T [g]: 65.72 , W [g]: 270.76	E [kcal]: 2484.78 , B [g]: 92.63 , T [g]: 103.5 , W [g]: 316.89	E [kcal]: 2084.9 , B [g]: 102.2 , T [g]: 82.01 , W [g]: 253.43

sól [mg] 5850 ;
NKT [%] 11,55 ;
błonnik [g] 35,56 ;
cukier [%] 12,20.

sól [mg] 5870 ;
NKT [%] 12,62 ;
błonnik [g] 36,43 ;
cukier [%] 12,15.

sól [mg] 5730;
NKT [%] 7,43;
błonnik [g] 40,60 ;
cukier [%] 13,98.

sól [mg] 4850 ;
NKT [%] 12,60 ;
błonnik [g] 32,60 ;
cukier [%] 11,02 .

sól [mg] 5760;
NKT [%] 12,79 ;
błonnik [g] 27,63 ;
cukier [%] 10,38 .

sól [mg] 7650 ;
NKT [%] 11,87;
błonnik [g] 36,52 ;
cukier [%] 11,70.

sól [mg] 3290;
NKT [%] 11,65;
błonnik [g] 34,51 ;
cukier [%] 9,03.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA PODSTAWOWA KOBIETY (C01)

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Ser żółty/7/ 60g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Salata lodowa	Salata masłowa 10g	Schab kruchy w ziołach 60g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Rukola
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Kotlet mielony/1,3/ 80g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
<u>Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u>
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Salatka z buraków 100g	Ziemniaki gotowane 200g
<u>Kalafior z marchewką G 100g - 1 porcja</u>	Ogórek kiszony	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Groszek zielony, gotowany
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
<u>Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g) - 1 porcja</u>	<u>Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja</u>	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Sok wieloowocowy, egzotyczny
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Nektarynka(120g) 1szt	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska 100g
Soja, kielki	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Musztarda/10/ 1szt
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pasztet sojowy/6/(1szt)	Pomidor 150g
Kolacja nocna (1 osoba)	Mix sałat z rozszponką	Salata lodowa
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>		Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt		Kolacja nocna (1 osoba)
Salata masłowa 10g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2737.54 , B [g]: 129.62 , T [g]: 92.92 , W [g]: 370.27	E [kcal]: 2628.5 , B [g]: 115.62 , T [g]: 97.98 , W [g]: 335.46	E [kcal]: 2903.48 , B [g]: 134.51 , T [g]: 132.05 , W [g]: 312.29
sól [mg] 7550 ; NKT [%] 11,46 ; błonnik [g] 50,63 ; cukier [%] 11,21 .	sól [mg] 5340 ; NKT [%] 8,89 ; błonnik [g] 33,53 ; cukier [%] 9,90 .	sól [mg] 5540 ; NKT [%] 10,53 ; błonnik [g] 31,92 ; cukier [%] 10,37 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA PODSTAWOWA DZIECI (P01)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Platki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g <u>Leczo z kielbasą 250g - 1 porcja</u> Ryż brązowy 200g Brzoskwinia 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Jagodzikianki Jogurt naturalny/7/ 1szt Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Słynnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja 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> Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sok marchwiowo-brzoskwiniowy Kolacja (1 osoba) Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u> Dżem 1szt - 2 porcje Serek Haga/7/ 2szt (33,34g) Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja <u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Mus jabłkowy Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g <u>Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) <u>Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Miód 1szt Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Maliny Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 2711.5 , B [g]: 115.46 , T [g]: 93.66 , W [g]: 369.18	E [kcal]: 2255.61 , B [g]: 129.55 , T [g]: 73.53 , W [g]: 289.69	E [kcal]: 2321.08 , B [g]: 103.19 , T [g]: 62.02 , W [g]: 355.08	E [kcal]: 2441.36 , B [g]: 131.72 , T [g]: 96.07 , W [g]: 276.57	E [kcal]: 1907.3 , B [g]: 83.67 , T [g]: 63.96 , W [g]: 263.06	E [kcal]: 2411.38 , B [g]: 90.74 , T [g]: 100.59 , W [g]: 305.7	E [kcal]: 1971 , B [g]: 92.79 , T [g]: 77.29 , W [g]: 243.1

sól [mg] 5810 ;
NKT [%] 11,64 ;
błonnik [g] 32,99 ;
cukier [%] 11,99.

sól [mg] 5820 ;
NKT [%] 12,72 ;
błonnik [g] 34,34 ;
cukier [%] 11,97.

sól [mg] 4640 ;
NKT [%] 9,26 ;
błonnik [g] 34,23 ;
cukier [%] 18,45.

sól [mg] 4740 ;
NKT [%] 12,90 ;
błonnik [g] 30,56 ;
cukier [%] 10,09 .

sól [mg] 3970 ;
NKT [%] 12,92 ;
błonnik [g] 25,20 ;
cukier [%] 10,17.

sól [mg] 7540 ;
NKT [%] 12,15 ;
błonnik [g] 34,48 ;
cukier [%] 10,79 .

sól [mg] 3130 ;
NKT [%] 12,21 ;
błonnik [g] 31,60 ;
cukier [%] 8,74.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA PODSTAWOWA DZIECI (P01)

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Ser żółty/7/ 60g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Kotlet mielony/1,3/ 80g	<u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u>
<u>Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Salatka z buraków 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
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>	<u>Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja</u>	Sok wieloowocowy, egzotyczny
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Pierogi z owocami/1,3,7/ 300 g	<u>Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Śmietana, 12% tłuszczu	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska 100g
Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Musztarda/10/ 1szt
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Paszтет sojowy/6/(1szt)	Pomidor 150g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt	Mix sałat z roszponką	Kawa mleczna /7/ 250 g
Salata masłowa 10g		Kolacja nocna (1 osoba)
Brzoskwinia		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2728.54 , B [g]: 130.02 , T [g]: 80.94 , W [g]: 387.32	E [kcal]: 2554.9 , B [g]: 113.88 , T [g]: 97.42 , W [g]: 318.57	E [kcal]: 2647.58 , B [g]: 110.16 , T [g]: 120.17 , W [g]: 295.72

sól [mg] 7160 ;
NKT [%] 10,39 ;
błonnik [g] 56,08 ;
cukier [%] 12,85.

sól [mg] 5340 ;
NKT [%] 9,11 ;
błonnik [g] 31,25 ;
cukier [%] 8,50.

sól [mg] 5530 ;
NKT [%] 11,50 ;
błonnik [g] 26,81 ;
cukier [%] 11,03.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DOROŚLI (D02)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica sopočka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Miód 1szt Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (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 Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba) Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt		Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 2254.68 , B [g]: 115.63 , T [g]: 79.85 , W [g]: 276.13	E [kcal]: 2127.9 , B [g]: 106.23 , T [g]: 67.81 , W [g]: 286.92	E [kcal]: 2468.68 , B [g]: 109.67 , T [g]: 84.97 , W [g]: 328.98	E [kcal]: 2461.46 , B [g]: 119.37 , T [g]: 95.75 , W [g]: 290.11	E [kcal]: 1900.4 , B [g]: 96.56 , T [g]: 50.82 , W [g]: 274.32	E [kcal]: 2156.58 , B [g]: 92.57 , T [g]: 82.26 , W [g]: 274.39	E [kcal]: 1991 , B [g]: 93.59 , T [g]: 76.69 , W [g]: 239.9

sól [mg] 4170 ;
NKT [%] 12,27 ;
błonnik [g] 17,92 ;
cukier [%] 8,33.

sól [mg] 5210;
NKT [%] 12,84 ;
błonnik [g] 21,94 ;
cukier [%] 10,99.

sól [mg] 5380;
NKT [%] 7,80 ;
błonnik [g] 30,77 ;
cukier [%] 11,24 .

sól [mg] 4380 ;
NKT [%] 12,77;
błonnik [g] 21,62 ;
cukier [%] 10,41.

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

sól [mg] 6140 ;
NKT [%] 9,32 ;
błonnik [g] 21,94 ;
cukier [%] 8,59 .

sól [mg] 2820 ;
NKT [%] 12,07 ;
błonnik [g] 15,58 ;
cukier [%] 7,42.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DOROŚLI (D02)

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 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
Twaróg/7/ 100g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	<u>Pulpet mięsny gotowany w sosie jarzynowym/1,3,9/ 80/120g - 1 porcja</u>	Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g
<u>Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Salatka z buraków 100g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u>	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska 100g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 50g	Ketchup 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Paszтет sojowy/6/(1szt)	Pomidor 150g
Bułka paryska/1/ 50g	Mix sałat z roszponką	Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek Haga/7/ 2szt (33,34g)		Kolacja nocna (1 osoba)
Salata masłowa 10g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2410.64 , B [g]: 119.73 , T [g]: 71.34 , W [g]: 341.31	E [kcal]: 2322.76 , B [g]: 99.25 , T [g]: 80 , W [g]: 310.24	E [kcal]: 2292.4 , B [g]: 106.02 , T [g]: 99.75 , W [g]: 251.21

sól [mg] 4040 ;
NKT [%] 10,13;
błonnik [g] 39,65 ;
cukier [%] 10,02 .

sól [mg] 4950 ;
NKT [%] 8,39 ;
błonnik [g] 22,42 ;
cukier [%] 7,95.

sól [mg] 5360 ;
NKT [%] 13,12 ;
błonnik [g] 16,07 ;
cukier [%] 8,87.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA KOBIETY (C02)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	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	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Polędwica dr 60g	Polędwica dr 60g
Szynkowa 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Szynkowa z indyka 60g	Jajko/3/ 2szt	Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Twarożek z koperkiem /7/ 100g
Miód 1szt	Ogórek kiszony 150 g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Majonez/3/ 1szt	Pomidor 150g	Salata rzymska 10g	Miód 1szt
Pomidor 150g	Roszonka 10g	Pomidor 150g	Pomidor 150g	Roszonka 10g	Nektarynka(120g) 1szt	Salata masłowa 10g
Rukola	Herbata czarna 250g	Mix salat z roszonką	Salata rzymska 10g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Nektarynka(120g) 1szt
Herbata owocowa 250g	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g	Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g
Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g	<u>Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	<u>Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u>	<u>Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u>	Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g	Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g
<u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja</u>	<u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	<u>Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Ziemniaki gotowane 200g	Surówka z marchwi i pora/7/ 100g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Salatka z buraków 100g	Salatka z buraków 100g	Fasolka szparagowa gotowana-100g
<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Kalafior gotowany G (100g) - 1 porcja	<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Marchew gotowana 100g	Kompot sliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot sliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Marchew gotowana 100g
Brzoskwinia 90g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Ogórek kiszony	Kompot sliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot sliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kompot sliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot sliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot sliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Mus jabłkowy	Kefir/7/(1szt)	Podwieczorek (1 osoba)
Podwieczorek (1 osoba)	<u>Skyrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja</u>	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	<u>Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja</u>	Maliny
Jagodzianki	Kolacja (1 osoba)	Sok marchwiowo-brzoskwiniowy	<u>Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja</u>	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	<u>Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Filet z indyka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Bułka paryska/1/ 100g	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Bułka paryska/1/ 100g	Dżem 1szt	Szab kruchy w ziołach 60g	Jajko/3/ 2szt
Masło naturalne /7/15g	Salata masłowa 10g	Brzoskwinia	Masło naturalne /7/15g	Pomidor 150g	Miód 1szt	Majonez/3/ 1szt
Jajko/3/ 2szt	Nektarynka(120g) 1szt	Mus jabłkowy	Szynka gotowana 60g	Soczewica, kielki	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 150 g
Majonez/3/ 1szt	Salata lodowa	Kawa mleczna /7/ 250 g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata rzymska 10g	szynka drobiowa konserwowa
Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Salata rzymska 10g	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Salata czerwonołistna
Salata masłowa 10g	Kolacja nocna (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 50g	Pomarańcza 1szt	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Pasta hummus 1szt (115g)	Kawa mleczna /7/ 250 g		Sok wielowarzynowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)		Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)			Serek grani/7/ 1szt (150g)
Serek grani/7/ 1szt (150g)			<u>Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja</u>			
E [kcal]: 2760.78 , B [g]: 131.83 , T [g]: 88.62 , W [g]: 368.99	E [kcal]: 2354.11 , B [g]: 134.14 , T [g]: 74.34 , W [g]: 303.59	E [kcal]: 2641.28 , B [g]: 111.7 , T [g]: 85.61 , W [g]: 369.62	E [kcal]: 2575.86 , B [g]: 135.14 , T [g]: 96.86 , W [g]: 302.3	E [kcal]: 2000.8 , B [g]: 98.74 , T [g]: 52.08 , W [g]: 295.52	E [kcal]: 2599.28 , B [g]: 107.33 , T [g]: 101.4 , W [g]: 331.89	E [kcal]: 2147.9 , B [g]: 104.3 , T [g]: 81.71 , W [g]: 262.23

sól [mg] 4680;
NKT [%] 11,03 ;
błonnik [g] 21,88 ;
cukier [%] 11,94.

sól [mg] 5560 ;
NKT [%] 12,27 ;
błonnik [g] 26,44 ;
cukier [%] 11,53 .

sól [mg] 5500 ;
NKT [%] 7,32 ;
błonnik [g] 34,68 ;
cukier [%] 13,74 .

sól [mg] 4640 ;
NKT [%] 12,29 ;
błonnik [g] 24,55 ;
cukier [%] 11,16.

sól [mg] 4320 ;
NKT [%] 11,38 ;
błonnik [g] 21,87 ;
cukier [%] 11,12.

sól [mg] 6410;
NKT [%] 8,84 ;
błonnik [g] 28,15 ;
cukier [%] 11,43 .

sól [mg] 2980;
NKT [%] 11,30 ;
błonnik [g] 24,52 ;
cukier [%] 8,45.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA KOBIETY (C02)

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 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
Twaróg/7/ 100g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Salata lodowa	Salata masłowa 10g	Schab kruchy w ziołach 60g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Rukola
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Pulpet mięsny gotowany w sosie jarzynowym/1,3,9/ 80/120g - 1 porcja	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g
Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja	Salatka z buraków 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
Kalafior z marchewką G 100g - 1 porcja	Ogórek kiszony	Groszek zielony, gotowany
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	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Sok wieloowocowy, egzotyczny
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Nektarynka(120g) 1szt	Masło naturalne /7/15g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kiełbasa śląska 100g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kecup 1szt
Soja, kiełki	Bułka paryska/1/ 50g	Pomidor 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pasztet sojowy/6/(1szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Mix sałat z roszponką	Kolacja nocna (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 50g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Serek Haga/7/ 2szt (33,34g)		
Salata masłowa 10g		
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2728.64 , B [g]: 133.12 , T [g]: 79.62 , W [g]: 386.25	E [kcal]: 2676.76 , B [g]: 121.7 , T [g]: 91.87 , W [g]: 353.93	E [kcal]: 2680.9 , B [g]: 132.18 , T [g]: 112.34 , W [g]: 297.98

sól [mg] 5850 ;
NKT [%] 9,50 ;
błonnik [g] 36,45 ;
cukier [%] 11,39 .

sól [mg] 4950 ;
NKT [%] 8,81 ;
błonnik [g] 29,88 ;
cukier [%] 10,06 .

sól [mg] 5390 ;
NKT [%] 11,31 ;
błonnik [g] 21,50 ;
cukier [%] 11,38.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI (P02)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Miód 1szt Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (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 Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Słynnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba) Mus jabłkowy	Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba) Maliny
Kolacja (1 osoba) Jagodzianki Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba) Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 2711.68 , B [g]: 130.53 , T [g]: 88.35 , W [g]: 357.63	E [kcal]: 2318.61 , B [g]: 131.65 , T [g]: 73.23 , W [g]: 298.49	E [kcal]: 2578.68 , B [g]: 110.87 , T [g]: 85.21 , W [g]: 356.08	E [kcal]: 2537.46 , B [g]: 134.17 , T [g]: 95.75 , W [g]: 294.31	E [kcal]: 1949.4 , B [g]: 96.76 , T [g]: 50.92 , W [g]: 285.32	E [kcal]: 2525.88 , B [g]: 105.44 , T [g]: 98.49 , W [g]: 320.7	E [kcal]: 2034 , B [g]: 94.89 , T [g]: 76.99 , W [g]: 251.9

sól [mg] 4670 ;
NKT [%] 11,22 ;
błonnik [g] 20,08 ;
cukier [%] 11,20 .

sól [mg] 5520 ;
NKT [%] 12,36 ;
błonnik [g] 24,35 ;
cukier [%] 11,35 .

sól [mg] 5500 ;
NKT [%] 7,47 ;
błonnik [g] 33,58 ;
cukier [%] 13,91 .

sól [mg] 4480 ;
NKT [%] 12,39 ;
błonnik [g] 21,62 ;
cukier [%] 10,68.

sól [mg] 4180 ;
NKT [%] 11,55 ;
błonnik [g] 18,79 ;
cukier [%] 10,59.

sól [mg] 6300 ;
NKT [%] 9,03 ;
błonnik [g] 26,11 ;
cukier [%] 10,55.

sól [mg] 2830 ;
NKT [%] 11,82 ;
błonnik [g] 21,61 ;
cukier [%] 8,13.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI (P02)

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 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
Twaróg/7/ 100g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Pulpet mięsny gotowany w sosie jarzynowym/1,3,9/ 80/120g - 1 porcja	Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g
Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja	Salatka z buraków 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)	Sok wieloowocowy, egzotyczny
Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym/7/(200g) - 1 porcja	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Kolacja (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g
Pierogi z owocami/1,3,7/ 300 g	Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja	Masło naturalne /7/15g
Śmietana, 12% tłuszczu	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kiełbasa śląska 100g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Ketchup 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 50g	Pomidor 150g
Bułka paryska/1/ 50g	Paszтет sojowy/6/(1szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek Haga/7/ 2szt (33,34g)	Mix sałat z roszponką	Kolacja nocna (1 osoba)
Salata masłowa 10g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2686.64 , B [g]: 132.22 , T [g]: 67.94 , W [g]: 399.4	E [kcal]: 2603.26 , B [g]: 119.96 , T [g]: 91.31 , W [g]: 337.04	E [kcal]: 2426.4 , B [g]: 107.92 , T [g]: 100.47 , W [g]: 281.71

sól [mg] 5660 ;
NKT [%] 8,53 ;
błonnik [g] 48,49 ;
cukier [%] 13,46 .

sól [mg] 4950 ;
NKT [%] 9,04 ;
błonnik [g] 27,58 ;
cukier [%] 8,69.

sól [mg] 5380 ;
NKT [%] 12,45 ;
błonnik [g] 16,50 ;
cukier [%] 12,23 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 -22.07.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DOROŚLI (D03)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g <u>Leczo z kiełbasa 250g - 1 porcja</u> Ryż brązowy 200g Brzoskwinia 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Brzoskwinia 90g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Syrnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u> Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja</u> Mandarynka 1szt (70g) - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Ser żółty/7/ 60g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Pomarańcza 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Mix salat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Ser żółty/7/ 60g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) <u>Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Schab kruchy w ziołach 60g Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Ogonówka 60g Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Maliny Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 2103.4 , B [g]: 103.91 , T [g]: 80.19 , W [g]: 258.96	E [kcal]: 1990.61 , B [g]: 120.05 , T [g]: 65.63 , W [g]: 250.69	E [kcal]: 2501.48 , B [g]: 124.04 , T [g]: 111.03 , W [g]: 269.57	E [kcal]: 2270.86 , B [g]: 110.34 , T [g]: 100.01 , W [g]: 247.57	E [kcal]: 1960 , B [g]: 104.86 , T [g]: 78.48 , W [g]: 224.52	E [kcal]: 2463.48 , B [g]: 106.39 , T [g]: 107.09 , W [g]: 290.1	E [kcal]: 2007.1 , B [g]: 100.94 , T [g]: 85.09 , W [g]: 227.44

sól [mg] 5490 ;
NKT [%] 12,75 ;
błonnik [g] 32,22 ;
cukier [%] 10,58.

sól [mg] 5580 ;
NKT [%] 12,50 ;
błonnik [g] 35,55 ;
cukier [%] 11,58 .

sól [mg] 7470 ;
NKT [%] 11,37 ;
błonnik [g] 40,32 ;
cukier [%] 7,23 .

sól [mg] 4410 ;
NKT [%] 12,62 ;
błonnik [g] 34,11 ;
cukier [%] 9,68 .

sól [mg] 5040 ;
NKT [%] 16,21 ;
błonnik [g] 26,28 ;
cukier [%] 9,59 .

sól [mg] 7470 ;
NKT [%] 11,77 ;
błonnik [g] 36,36 ;
cukier [%] 10,35 .

sól [mg] 3870 ;
NKT [%] 13,17 ;
błonnik [g] 33,48 ;
cukier [%] 8,33 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DOROŚLI (D03)

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Maślanka/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Ser żółty/7/ 60g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Schab kruchy w ziołach 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Schab kruchy w ziołach 60g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Kotlet mielony/1,3/ 80g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
<u>Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u>
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Mizeria ze śmietaną/7/ 100g	Ziemniaki gotowane 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Chleb razowy/1/ 100g	<u>Makaron razowy z serem na słojo z suszonymi pomidorami/1,3,7/G 200g - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Nektarynka(120g) 1szt	Chleb razowy/1/ 100g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska 100g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 50g	Musztarda/10/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Pasztet sojowy/6/(1szt)	Pomidor 150g
Chleb razowy/1/ 50g	Mix sałat z roszponką	Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt		Kolacja nocna (1 osoba)
Salata masłowa 10g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2430.74 , B [g]: 131.48 , T [g]: 97.24 , W [g]: 281.71	E [kcal]: 2399.49 , B [g]: 116.4 , T [g]: 95.44 , W [g]: 283.46	E [kcal]: 2475.58 , B [g]: 131.76 , T [g]: 122.15 , W [g]: 229.12

sól [mg] 5490 ;
NKT [%] 12,80;
błonnik [g] 46,35 ;
cukier [%] 9,14 .

sól [mg] 4950 ;
NKT [%] 9,62 ;
błonnik [g] 37,26 ;
cukier [%] 8,81.

sól [mg] 5400 ;
NKT [%] 10,37 ;
błonnik [g] 27,27 ;
cukier [%] 7,56.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH KOBIETY (C03)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Pomidor 150g Rukola Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g <u>Leczo z kiełbasą 250g - 1 porcja</u> Ryż brązowy 200g Brzoskwinia 90g <u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Brzoskwinia 90g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Sałata masłowa 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Roszponka 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g <u>Kalafior gotowany G (100g) - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Skrynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u> Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Sałata lodowa Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Papryka czerwona 150g Mix sałat z roszponką Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja</u> Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g <u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Ogórek świeży 150g Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Sałata rzymska 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja <u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D.G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja</u> Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja</u> <u>Mandarynka 1szt (70g) - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Mix sałat z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Ser żółty/7/ 60g Ogórek świeży 150g Soczewica, kielki Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g <u>Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja</u> Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) <u>Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Schab kruchy w ziołach 60g Papryka czerwona 150g Sałata rzymska 10g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Ogonówka 60g Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Marchew gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Maliny Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g szynka drobiowa konserwowa Sałata czerwonołistna Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 2145.4 , B [g]: 106.71 , T [g]: 81.54 , W [g]: 265.12	E [kcal]: 2026.11 , B [g]: 122.54 , T [g]: 66.74 , W [g]: 255.79	E [kcal]: 2590.98 , B [g]: 127.57 , T [g]: 112.49 , W [g]: 287.11	E [kcal]: 2344.26 , B [g]: 112.23 , T [g]: 102.92 , W [g]: 258.76	E [kcal]: 2012.4 , B [g]: 108.06 , T [g]: 80.24 , W [g]: 232.22	E [kcal]: 2536.88 , B [g]: 108.28 , T [g]: 110 , W [g]: 301.29	E [kcal]: 2121 , B [g]: 110.35 , T [g]: 89.81 , W [g]: 237.77

sól [mg] 5580 ;
NKT [%] 12,62;
błonnik [g] 34,83 ;
cukier [%] 10,88 .

sól [mg] 5670 ;
NKT [%] 12,40 ;
błonnik [g] 37,62 ;
cukier [%] 11,78 .

sól [mg] 7560 ;
NKT [%] 11,10 ;
błonnik [g] 44,55 ;
cukier [%] 8,45.

sól [mg] 4500;
NKT [%] 12,33;
błonnik [g] 36,18 ;
cukier [%] 10,69 .

sól [mg] 5040;
NKT [%] 15,99 ;
błonnik [g] 28,71 ;
cukier [%] 9,79.

sól [mg] 7560 ;
NKT [%] 11,53 ;
błonnik [g] 38,43 ;
cukier [%] 11,26.

sól [mg] 4050 ;
NKT [%] 12,57;
błonnik [g] 36,36 ;
cukier [%] 8,65 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH KOBIETY (C03)

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Maślanka/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Ser żółty/7/ 60g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Schab kruchy w ziołach 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Salata lodowa	Salata masłowa 10g	Schab kruchy w ziołach 60g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Rukola
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Kotlet mielony/1,3/ 80g	Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja
<u>Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Mizeria ze śmietaną/7/ 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
<u>Kalafior z marchewką G 100g - 1 porcja</u>	Ogórek kiszony	Groszek zielony, gotowany
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)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb razowy/1/ 100g	Makaron razowy z serem na słońce z suszonymi pomidorami/1,3,7/G 200g - 1 porcja	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Nektarynka(120g) 1szt	Masło naturalne /7/15g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kielbasa śląska 100g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba)	Musztarda/10/ 1szt
Soja, kielki	Chleb razowy/1/ 50g	Pomidor 150g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Pasztet sojowy/6/(1szt)	Salata lodowa
Kolacja nocna (1 osoba)	Mix salat z roszponką	Kawa mleczna /7/ 250 g
Chleb razowy/1/ 50g		Kolacja nocna (1 osoba)
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Salata masłowa 10g		
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2480.64 , B [g]: 134.87 , T [g]: 99.02 , W [g]: 288.27	E [kcal]: 2413.09 , B [g]: 117.04 , T [g]: 95.76 , W [g]: 286.15	E [kcal]: 2557.48 , B [g]: 138.11 , T [g]: 122.63 , W [g]: 245.09

sól [mg] 5490 ;
 NKT [%] 12,64 ;
 błonnik [g] 48,96 ;
 cukier [%] 9,38 .

sól [mg] 4950 ;
 NKT [%] 9,57 ;
 błonnik [g] 38,25 ;
 cukier [%] 8,94.

sól [mg] 5400 ;
 NKT [%] 10,07 ;
 błonnik [g] 32,40 ;
 cukier [%] 7,67 .

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DZIECI (P03)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g <u>Leczo z kielbasą 250g - 1 porcja</u> Ryż brązowy 200g Brzoskwinia 90g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Brzoskwinia 90g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Skrynik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja <u>Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja <u>Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja Mandarynka 1szt (70g) - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Ser żółty/7/ 60g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt <u>Mix салат z kurczakiem, mozzarella i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Ser żółty/7/ 60g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) <u>Granola orzechowa z suszonymi owocami/1,8/ 40g - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Schab kruchy w ziołach 60g Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzynny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Ogonówka 60g Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Maliny Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 2103.4 , B [g]: 103.91 , T [g]: 80.19 , W [g]: 258.96	E [kcal]: 1990.61 , B [g]: 120.05 , T [g]: 65.63 , W [g]: 250.69	E [kcal]: 2501.48 , B [g]: 124.04 , T [g]: 111.03 , W [g]: 269.57	E [kcal]: 2270.86 , B [g]: 110.34 , T [g]: 100.01 , W [g]: 247.57	E [kcal]: 1960 , B [g]: 104.86 , T [g]: 78.48 , W [g]: 224.52	E [kcal]: 2463.48 , B [g]: 106.39 , T [g]: 107.09 , W [g]: 290.1	E [kcal]: 2007.1 , B [g]: 100.94 , T [g]: 85.09 , W [g]: 227.44

sól [mg] 5490 ;
NKT [%] 12,75 ;
błonnik [g] 32,22 ;
cukier [%] 10,58.

sól [mg] 5580 ;
NKT [%] 12,50 ;
błonnik [g] 35,55 ;
cukier [%] 11,58 .

sól [mg] 7470 ;
NKT [%] 11,37 ;
błonnik [g] 40,32 ;
cukier [%] 7,23 .

sól [mg] 4410 ;
NKT [%] 12,62 ;
błonnik [g] 34,11 ;
cukier [%] 9,68 .

sól [mg] 5040;
NKT [%] 16,21 ;
błonnik [g] 26,28 ;
cukier [%] 9,59 .

sól [mg] 7470 ;
NKT [%] 11,77 ;
błonnik [g] 36,36 ;
cukier [%] 10,35 .

sól [mg] 3870 ;
NKT [%] 13,17 ;
błonnik [g] 33,48 ;
cukier [%] 8,33 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
 DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DZIECI (P03)

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Maślanka/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Ser żółty/7/ 60g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Schab kruchy w ziołach 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Schab kruchy w ziołach 60g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Kotlet mielony/1,3/ 80g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
<u>Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u>
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Mizeria ze śmietaną/7/ 100g	Ziemniaki gotowane 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Chleb razowy/1/ 100g	Makaron razowy z serem na słoju z suszonymi pomidorami/1,3,7/G 200g - 1 porcja	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Nektarynka(120g) 1szt	Chleb razowy/1/ 100g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska 100g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 50g	Musztarda/10/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Paszтет sojowy/6/(1szt)	Pomidor 150g
Chleb razowy/1/ 50g	Mix sałat z roszponką	Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt		Kolacja nocna (1 osoba)
Salata masłowa 10g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2430.74 , B [g]: 131.48 , T [g]: 97.24 , W [g]: 281.71	E [kcal]: 2399.49 , B [g]: 116.4 , T [g]: 95.44 , W [g]: 283.46	E [kcal]: 2475.58 , B [g]: 131.76 , T [g]: 122.15 , W [g]: 229.12

sól [mg] 5490 ;
 NKT [%] 12,80;
 błonnik [g] 46,35 ;
 cukier [%] 9,14 .

sól [mg] 4950 ;
 NKT [%] 9,62 ;
 błonnik [g] 37,26 ;
 cukier [%] 8,81.

sól [mg] 5400 ;
 NKT [%] 10,37 ;
 błonnik [g] 27,27 ;
 cukier [%] 7,56.

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (D05)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Polędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Miód 1szt Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g 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 Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Dżem 1szt - 2 porcje Serek Haga/7/ 2szt (33,34g) Pomidor 150g	Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Masło naturalne /7/15g Szynka gotowana 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Mix salat z kurczakiem, mozzarella i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mieszanek królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Zupa jarzynowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Dżem 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 2102.18 , B [g]: 116 , T [g]: 62.77 , W [g]: 275.94	E [kcal]: 2127.9 , B [g]: 106.23 , T [g]: 67.81 , W [g]: 286.92	E [kcal]: 2268.58 , B [g]: 105.89 , T [g]: 60.49 , W [g]: 339.08	E [kcal]: 2320.46 , B [g]: 121.47 , T [g]: 76.05 , W [g]: 296.74	E [kcal]: 1900.4 , B [g]: 96.56 , T [g]: 50.82 , W [g]: 274.32	E [kcal]: 1869.76 , B [g]: 81.94 , T [g]: 57.56 , W [g]: 267.56	E [kcal]: 1816.1 , B [g]: 91.2 , T [g]: 56.32 , W [g]: 244.03

sól [mg] 4770 ;
NKT [%] 12,76 ;
błonnik [g] 17,91 ;
cukier [%] 9,00.

sól [mg] 5210 ;
NKT [%] 12,84 ;
błonnik [g] 21,94 ;
cukier [%] 10,99 .

sól [mg] 4320 ;
NKT [%] 9,53 ;
błonnik [g] 26,91 ;
cukier [%] 15,47 .

sól [mg] 4770 ;
NKT [%] 11,45 ;
błonnik [g] 22,14 ;
cukier [%] 11,01 .

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

sól [mg] 6120 ;
NKT [%] 10,22 ;
błonnik [g] 21,69 ;
cukier [%] 9,92 .

sól [mg] 3510 ;
NKT [%] 11,70 ;
błonnik [g] 15,66 ;
cukier [%] 9,07 .

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

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 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
Twaróg/7/ 100g	Szynkowa 60g	Polędwica sopocka 60g
Miód 1szt	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Dżem 1szt
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	<u>Pulpet mięsny gotowany w sosie jarzynowym/1,3,9/ 80/120g - 1 porcja</u>	<u>Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g</u>
<u>Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Salatka z buraków 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	<u>Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u>	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska dr 100g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 50g	Ketchup 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Szynkowa drobiowa 60g	Pomidor 150g
Bułka paryska/1/ 50g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek Haga/7/ 2szt (33,34g)	Mix sałat z roszponką	Kolacja nocna (1 osoba)
Salata masłowa 10g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2398.64 , B [g]: 121.03 , T [g]: 66.04 , W [g]: 345.21	E [kcal]: 2055.76 , B [g]: 103.25 , T [g]: 55.2 , W [g]: 297.12	E [kcal]: 2234.7 , B [g]: 109.03 , T [g]: 74.46 , W [g]: 291.96

sól [mg] 3870 ;
NKT [%] 10,07 ;
błonnik [g] 33,12 ;
cukier [%] 9,77 .

sól [mg] 4680 ;
NKT [%] 8,39 ;
błonnik [g] 19,26 ;
cukier [%] 8,77 .

sól [mg] 5940 ;
NKT [%] 11,24 ;
błonnik [g] 18,90 ;
cukier [%] 10,14 .

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 -22.07.2026

DIETA BOAGORESZTKOWA (D06)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g <u>Leczo z kielbasą 250g - 1 porcja</u> Ryż brązowy 200g Brzoskwinia 90g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Maślanka/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g <u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u> Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) <u>Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja</u> <u>Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szyńska gotowana 60g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb razowy/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja <u>Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g <u>Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Ser żółty/7/ 60g Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Śniadanie (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Ser topiony/7/ 50g Schab kruchy w ziołach 60g Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g <u>Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja</u> Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Schab kruchy w ziołach 60g Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Ogonówka 60g Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze schabu w sosie wł/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Kompot śliwkowo-porzeczko-truskawkowy 250 g Kolacja (1 osoba) Chleb razowy/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 1980.4 , B [g]: 97.01 , T [g]: 77.71 , W [g]: 239.96	E [kcal]: 1799.9 , B [g]: 94.63 , T [g]: 60.21 , W [g]: 239.12	E [kcal]: 2368.48 , B [g]: 120.84 , T [g]: 98.93 , W [g]: 265.97	E [kcal]: 2106.36 , B [g]: 106.72 , T [g]: 87.77 , W [g]: 236.17	E [kcal]: 1883.5 , B [g]: 93.86 , T [g]: 77.73 , W [g]: 217.02	E [kcal]: 2094.18 , B [g]: 99.52 , T [g]: 90.86 , W [g]: 243.79	E [kcal]: 1964.1 , B [g]: 99.64 , T [g]: 84.79 , W [g]: 215.44

sól [mg] 5370 ;
NKT [%] 12,92 ;
błonnik [g] 30,73 ;
cukier [%] 8,47.

sól [mg] 5300 ;
NKT [%] 13,08 ;
błonnik [g] 33,13 ;
cukier [%] 11,17.

sól [mg] 7480 ;
NKT [%] 11,58 ;
błonnik [g] 39,17 ;
cukier [%] 7,58 .

sól [mg] 4430 ;
NKT [%] 13,12 ;
błonnik [g] 31,78 ;
cukier [%] 9,27 .

sól [mg] 4900 ;
NKT [%] 16,80 ;
błonnik [g] 26,32 ;
cukier [%] 8,57 .

sól [mg] 7340 ;
NKT [%] 12,58 ;
błonnik [g] 32,20 ;
cukier [%] 8,30.

sól [mg] 3860 ;
NKT [%] 13,47 ;
błonnik [g] 27,46 ;
cukier [%] 7,61.

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 13.07.2026 - 22.07.2026
DIETA BOAGORESZTKOWA (D06)

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Maślanka/7/ 1szt	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g	Chleb razowy/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Ser żółty/7/ 60g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Schab kruchy w ziołach 60g	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Schab kruchy w ziołach 60g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Obiad (1 osoba)
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Kotlet mielony/1,3/ 80g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
<u>Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u>
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Mizeria ze śmietaną/7/ 100g	Ziemniaki gotowane 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Chleb razowy/1/ 100g	Makaron razowy z serem na słońce z suszonymi pomidorami/1,3,7/G 200g - 1 porcja	Kolacja (1 osoba)
Masło naturalne /7/15g	Nektarynka(120g) 1szt	Chleb razowy/1/ 100g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska 100g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Chleb razowy/1/ 50g	Musztarda/10/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Pasztet sojowy/6/(1szt)	Pomidor 150g
Chleb razowy/1/ 50g	Mix salát z roszponką	Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt		Kolacja nocna (1 osoba)
Salata masłowa 10g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2352.74 , B [g]: 125.48 , T [g]: 94.94 , W [g]: 273.41	E [kcal]: 2118.99 , B [g]: 95.69 , T [g]: 84.13 , W [g]: 256.66	E [kcal]: 2399.08 , B [g]: 120.76 , T [g]: 121.4 , W [g]: 221.62

sól [mg] 5320 ;
NKT [%] 12,71 ;
błonnik [g] 46,38 ;
cukier [%] 8,18 .

sól [mg] 4950 ;
NKT [%] 8,98 ;
błonnik [g] 32,09 ;
cukier [%] 8,01 .

sól [mg] 5290 ;
NKT [%] 10,65 ;
błonnik [g] 27,26 ;
cukier [%] 6,70 .

"DOBRY POSIŁEK". JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica sopocka 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z marchwi i pora/7/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Słynnik z malinami bez cukru/1,3,7/ P/150g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Orzechy włoskie/8/ 20g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Brzoskwinia Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Bułka paryska/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g	Śniadanie (1 osoba) Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Pomidor 150g Majonez/3/ 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynga gotowana 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Mix салат z kurczakiem, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100 - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Dżem 1szt Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Sałata rzymska 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g Kasza jęczmienna /1/ 200g Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kefir/7/(1szt) Granola orzechowa (płatki owsiane, orzechy włoskie, słonecznik, cynamo - 1 porcja) Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Twarożek z koperkiem /7/ 100g Miód 1szt Sałata masłowa 10g Nektarynka(120g) 1szt Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Pieczeń ze szabu w sosie wł/1/ 70/100g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana-100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Maliny Mix orzechów i pestek/8/ 20g - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Bułka paryska/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 2331.18 , B [g]: 126.63 , T [g]: 80.6 , W [g]: 283.63	E [kcal]: 2318.61 , B [g]: 131.65 , T [g]: 73.23 , W [g]: 298.49	E [kcal]: 2601.68 , B [g]: 112.87 , T [g]: 97.07 , W [g]: 332.58	E [kcal]: 2513.96 , B [g]: 132.44 , T [g]: 95.62 , W [g]: 289.47	E [kcal]: 1976.9 , B [g]: 107.46 , T [g]: 51.57 , W [g]: 281.82	E [kcal]: 2225.56 , B [g]: 102.32 , T [g]: 78.58 , W [g]: 291.36	E [kcal]: 2155.5 , B [g]: 99.02 , T [g]: 87.29 , W [g]: 255.94

sól [mg] 4300 ;
NKT [%] 11,92 ;
błonnik [g] 17,92 ;
cukier [%] 9,19.

sól [mg] 5520 ;
NKT [%] 12,36 ;
błonnik [g] 24,35 ;
cukier [%] 11,35 .

sól [mg] 5380 ;
NKT [%] 7,81 ;
błonnik [g] 31,94 ;
cukier [%] 10,72 .

sól [mg] 4410 ;
NKT [%] 12,50 ;
błonnik [g] 19,80 ;
cukier [%] 10,60 .

sól [mg] 4320 ;
NKT [%] 11,43 ;
błonnik [g] 18,81 ;
cukier [%] 11,77.

sól [mg] 6300 ;
NKT [%] 9,61 ;
błonnik [g] 24,93 ;
cukier [%] 9,41.

sól [mg] 2790 ;
NKT [%] 11,58 ;
błonnik [g] 22,95 ;
cukier [%] 7,75 .

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

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 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
Twaróg/7/ 100g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Pomidor 150g	Pomidor 150g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	<u>Pulpet mięsny gotowany w sosie jarzynowym/1,3,9/ 80/120g - 1 porcja</u>	<u>Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g</u>
<u>Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Salatka z buraków 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
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)	Koktajl malinowo-owsiany bez cukru/7/ 200g - 1 porcja	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	<u>Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u>	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska dr 100g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 50g	Kecup 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Szynkowa drobiowa 60g	Pomidor 150g
Bułka paryska/1/ 50g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek Haga/7/ 2szt (33,34g)	Mix sałat z roszponką	Kolacja nocna (1 osoba)
Salata masłowa 10g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2522.64 , B [g]: 126.13 , T [g]: 67.84 , W [g]: 367.51	E [kcal]: 2336.26 , B [g]: 123.96 , T [g]: 66.51 , W [g]: 323.92	E [kcal]: 2463.9 , B [g]: 119.82 , T [g]: 94.38 , W [g]: 294.91

sól [mg] 5220 ;
NKT [%] 9,89 ;
błonnik [g] 34,29 ;
cukier [%] 11,05 .

sól [mg] 4680 ;
NKT [%] 9,08 ;
błonnik [g] 24,39 ;
cukier [%] 9,49.

sól [mg] 5670 ;
NKT [%] 11,21 ;
błonnik [g] 18,81 ;
cukier [%] 9,59.

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

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Ser topiony/7/ 50g	Twarożek z koperkiem /7/ 100g
Pasta hummus 1szt (115g)	Plastry roślinne z pistacjami	Ser topiony/7/ 50g	Jajko/3/ 2szt	Masło naturalne /7/15g	Dżem 1szt	Miód 1szt
Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt	Majonez/3/ 1szt	Twarożek ze szczypiorkiem/7/ 100g	Salata rzymska 10g	Salata masłowa 10g
Pomidor 150g	Ogórek kiszony 150 g	Papryka czerwona 150g	Ogórek świeży 150g	Pomidor 150g	Nektarynka(120g) 1szt	Nektarynka(120g) 1szt
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja	Zupa ziemniaczana z bobem, marchewką i groszkiem/1,7,9/(350g) - 1 porcja	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g	Zupa jarzynowa /1, 7,9/ 350g	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g
<u>Leczo wegetariański kukurydzą/1/ D 250g - 1 porcja</u>	<u>Gulasz z tofu wędzonego, pieczarek, papryki i cebuli/1,6/ D 250g - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z pieca/1,6/P 250g - 1 porcja</u>	Kotlet rybny /1,3,4/ 80g	<u>Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie serowym/1,7/ D (250g): - 1 porcja</u>	<u>Faszerowana papryka z kaszą kuskus, oliwkami i suszonymi pomidorami - 1 porcja</u>
Ryż brązowy 200g	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Jajka sadzone/3/ 5 (100g - 2szt) - 1 porcja</u>	<u>Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g</u>	Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Brzoskwinia 90g	Surówka z marchwi i pora/7/ 100g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Surówka z marchewki, selera i jabłka/9/ 100g - 1 porcja</u>	Fasolka szparagowa gotowana-100g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	<u>Surówka z kapusty pekińskiej/3,7/ 100g - 1 porcja</u>	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Jajko/3/ 2szt	<u>Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja</u>	Brzoskwinia	Plastry roślinne z zielonym pieprzem	Ser żółty/7/ 60g	Twaróg/7/ 100g	Jajko/3/ 2szt
Majonez/3/ 1szt	Salata masłowa 10g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Dżem 1szt	Miód 1szt	Majonez/3/ 1szt
Papryka czerwona 150g	Nektarynka(120g) 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Salata rzymska 10g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g	Ogórek kiszony 150 g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Pomarańcza 1szt	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Pasta hummus 1szt (115g)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Serek grani/7/ 1szt (150g)	<u>Sok pomidorowy 1szt (300ml)</u>	Pomidor 150g	<u>Mix salat z cieciorą, mozzarellą i warzywami/1,7/ 100g - 1 porcja</u>	Jogurt naturalny/7/ 1szt	<u>Sok wielowarzywny 1szt (300ml)</u>	Serek grani/7/ 1szt (150g)
E [kcal]: 2476.7 , B [g]: 89.1 , T [g]: 104.81 , W [g]: 309.43	E [kcal]: 2095.7 , B [g]: 90.75 , T [g]: 71.58 , W [g]: 293.78	E [kcal]: 2468.58 , B [g]: 87.44 , T [g]: 97.96 , W [g]: 324.32	E [kcal]: 2315.25 , B [g]: 86.11 , T [g]: 101.72 , W [g]: 281.58	E [kcal]: 1959.3 , B [g]: 88.67 , T [g]: 72.86 , W [g]: 251.58	E [kcal]: 2191.94 , B [g]: 75.68 , T [g]: 89.98 , W [g]: 295.11	E [kcal]: 2198.65 , B [g]: 93.21 , T [g]: 83.57 , W [g]: 286.32

sól [mg] 4490 ;
NKT [%] 11,22 ;
błonnik [g] 38,47 ;
cukier [%] 8,97.

sól [mg] 6700 ;
NKT [%] 12,08;
błonnik [g] 37,07;
cukier [%] 12,70 .

sól [mg] 5200 ;
NKT [%] 9,62 ;
błonnik [g] 35,07 ;
cukier [%] 11,09 .

sól [mg] 5270 ;
NKT [%] 10,42 ;
błonnik [g] 35,33 ;
cukier [%] 10,42.

sól [mg] 4190 ;
NKT [%] 15,51 ;
błonnik [g] 25,20 ;
cukier [%] 9,91 .

sól [mg] 1098 ;
NKT [%] 13,02 ;
błonnik [g] 38,16 ;
cukier [%] 10,12.

sól [mg] 4780;
NKT [%] 12,08 ;
błonnik [g] 33,83 ;
cukier [%] 8,75.

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

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Ser żółty/7/ 60g	Plastry roślinne z pistacjami	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt	Majonez/3/ 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
<u>Kotlety sojowe w sosie szpinakowym/1,6,7/ G 80g/120g: - 1 porcja</u>	<u>Kotlet ryżowy z żółtym serem/1,3,7/ S 80g - 1 porcja</u>	<u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u>
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
<u>Surówka z marchwi z oliwą 100g - 1 porcja</u>	Salatka z buraków 100g	Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Masło naturalne /7/15g	Nektarynka(120g) 1szt	Masło naturalne /7/15g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Musztarda/10/ 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Pomidor 150g
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ 50g - 1 porcja</u>	Pasztet sojowy/6/(1szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g
Serek kanapkowy trójkąt/7/ 2szt	Mix sałat z roszponką	Kolacja nocna (1 osoba)
Salata masłowa 10g		Jogurt naturalny/7/ 1szt
Brzoskwinia		
E [kcal]: 2901.18 , B [g]: 141.23 , T [g]: 100.95 , W [g]: 370.95	E [kcal]: 2662.3 , B [g]: 95.34 , T [g]: 101.97 , W [g]: 353.02	E [kcal]: 2794.58 , B [g]: 100.16 , T [g]: 137.85 , W [g]: 302.12

sól [mg] 5610 ;
NKT [%] 10,75;
błonnik [g] 61,16 ;
cukier [%] 9,98 .

sól [mg] 6240 ;
NKT [%] 9,71 ;
błonnik [g] 30,50 ;
cukier [%] 8,17 .

sól [mg] 3980 ;
NKT [%] 9,63 ;
błonnik [g] 26,38 ;
cukier [%] 7,11 .

“DOBRY POSIŁEK”. JADŁOSPIS DEKADOWY 03.07.2026 - 12.07.2026

DIETA PRZETARTA (D10)

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Zacierka gotowana na mleku /1,3,7/ 350g	Kasza manna gotowana na mleku/1,7/ 350g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g
Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Masło naturalne /7/15g	Poledwica sopocka 60g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Poledwica dr 60g	Twarożek z koperkiem /7/ 100g
Szynkowa 60g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Szynkowa z indyka 60g	Szynkowa z indyka 60g	Twarożek z koperkiem /7/ 100g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Miód 1szt
Miód 1szt	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Majonez/3/ 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Napój owsiany (mleko roślinne)	Mus jabłkowy
Mus jabłkowy	Herbata czarna 250g	Sok marchwiowo-jabłkowy	Mus owocowo-warzywny (120g)	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Herbata owocowa 250g	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	1szt	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Obiad (1 osoba)	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g	<u>Zupa jarzynowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g
Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g	Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym/1/ 250g	<u>Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja</u>	Obiad (1 osoba)	<u>Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u>	Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g	Pieczeń ze schabu w sosie w/1/ 70/100g
<u>Poledwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Kurczak duszony w sosie własnym/1/ 150/100g - 1 porcja</u>	<u>Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja</u>	<u>Kompot pomidorowy/1,3,4/ 80/120g - 1 porcja</u>	Kasza jęczmienna /1/ 200g	Ziemniaki gotowane 200g
<u>porcja</u>	Surówka z marchwi i pora/7/ 100g	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Poledwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u>	Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Fasolka szparagowa gotowana-100g
Ziemniaki gotowane 200g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Mieszanek królewska 100g	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
<u>Brokuł z marchewką gotowany 100g - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	<u>Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g</u>	Salatka z buraków 100g	Kolacja (1 osoba)	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Bułka paryska/1/ 100g	Kolacja (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Bułka paryska/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Bułka paryska/1/ 100g
Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	<u>Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Masło naturalne /7/15g	Szab kruchy w ziołach 60g	Masło naturalne /7/15g
Bułka paryska/1/ 100g	Twarożek z suszonymi pomidorami i oliwą z oliwek/7/(100g) - 1 porcja	<u>Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)</u>	Bułka paryska/1/ 100g	Filet z indyka 60g	Miód 1szt	Jajko/3/ 2szt
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g	Dżem 1szt	Herbata czarna 250g	Majonez/3/ 1szt
Jajko/3/ 2szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Szynka gotowana 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)	Herbata czarna 250g
Majonez/3/ 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Bułka paryska/1/ 50g	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Kolacja nocna (1 osoba)	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g		Pasta hummus 1szt (115g)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Jogurt naturalny/7/ 1szt		Serek grani/7/ 1szt (150g)
Kolacja nocna (1 osoba)			Kolacja nocna (1 osoba)			
Serek grani/7/ 1szt (150g)			Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)			
E [kcal]: 2246.68 , B [g]: 113.03 , T [g]: 79.35 , W [g]: 274.73	E [kcal]: 2126.3 , B [g]: 110.24 , T [g]: 69.4 , W [g]: 277.13	E [kcal]: 2476.68 , B [g]: 107.07 , T [g]: 84.65 , W [g]: 333.68	E [kcal]: 2239.06 , B [g]: 116.81 , T [g]: 79.24 , W [g]: 269.52	E [kcal]: 1906.4 , B [g]: 96.46 , T [g]: 50.92 , W [g]: 275.22	E [kcal]: 1858.08 , B [g]: 89.44 , T [g]: 57.12 , W [g]: 254.09	E [kcal]: 1960.4 , B [g]: 91.8 , T [g]: 76.08 , W [g]: 232.81

sól [mg] 4110 ;
NKT [%] 12,26 ;
błonnik [g] 14,68 ;
cukier [%] 7,02.

sól [mg] 5350;
NKT [%] 13,37 ;
błonnik [g] 19,21 ;
cukier [%] 10,28 .

sól [mg] 5480 ;
NKT [%] 7,740 ;
błonnik [g] 30,57 ;
cukier [%] 12,28 .

sól [mg] 6270 ;
NKT [%] 12,33 ;
błonnik [g] 13,51 ;
cukier [%] 8,91 .

sól [mg] 5610 ;
NKT [%] 11,83 ;
błonnik [g] 19,05 ;
cukier [%] 10,95 .

sól [mg] 6190 ;
NKT [%] 10,18 ;
błonnik [g] 16,26 ;
cukier [%] 8,12 .

sól [mg] 2820 ;
NKT [%] 12,21 ;
błonnik [g] 26,75 ;
cukier [%] 5,24 .

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

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

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza kukurydziana na mleku gotowana/7/ 350 g	Kasza jaglana na mleku gotowana/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 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
Twaróg/7/ 100g	Szynkowa 60g	Jajko/3/ 2szt
Miód 1szt	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Majonez/3/ 1szt
Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Mus jabłkowy
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 g
Kasza bulgur gotowana /1/ 200g	<u>Pulpet mięsny gotowany w sosie jarzynowym/1,3,9/ 80/120g - 1 porcja</u>	Pulpet rybny gotowany w sosie koperkowym /1,3,4,7/ 80/120g
Filet drobiowy w sosie szpinakowym/1,7/ D (70g/120g) - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Salatka z buraków 100g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Bułka paryska/1/ 100g	<u>Makaron z serem/1,3,7/ 200g - 1 porcja</u>	Bułka paryska/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kiełbasa śląska dr 100g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Bułka paryska/1/ 50g	Ketchup 1szt
Kolacja nocna (1 osoba)	Szynkowa drobiowa 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Bułka paryska/1/ 50g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba)
Serek Haga/7/ 2szt (33,34g)		Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 2328.56 , B [g]: 119.3 , T [g]: 56.03 , W [g]: 348.44	E [kcal]: 2102.16 , B [g]: 112.72 , T [g]: 55.65 , W [g]: 298.28	E [kcal]: 2184.4 , B [g]: 104.92 , T [g]: 73.83 , W [g]: 281.31

sól [mg] 3660 ;
NKT [%] 10.15 ;
błonnik [g] 26,75 ;
cukier [%] 11,44 .

sól [mg] 4810 ;
NKT [%] 8,23 ;
błonnik [g] 17,45 ;
cukier [%] 9,09 .

sól [mg] 5480 ;
NKT [%] 12,05 ;
błonnik [g] 14,48 ;
cukier [%] 7,73 .

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

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

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja
Mus jabłkowy	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok marchwiowo-jabłkowy	Mus owocowo-warzywny (120g)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Napój owsiany (mleko roślinne)	Mus jabłkowy
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	1szt	Herbata czarna 250g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa koperkowa - 1 porcja	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja	Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja	Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g	Zupa jarzynowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy
E [kcal]: 1056.6 , B [g]: 55.18 , T [g]: 26 , W [g]: 152.48	E [kcal]: 1099.1 , B [g]: 57.61 , T [g]: 28.48 , W [g]: 158.58	E [kcal]: 1319.88 , B [g]: 60.01 , T [g]: 31.41 , W [g]: 206.43	E [kcal]: 1085.06 , B [g]: 62.31 , T [g]: 25.14 , W [g]: 153.99	E [kcal]: 1050.1 , B [g]: 52.01 , T [g]: 28.28 , W [g]: 151.98	E [kcal]: 1099.18 , B [g]: 48.88 , T [g]: 28.88 , W [g]: 165.45	E [kcal]: 1098.1 , B [g]: 45.51 , T [g]: 25.96 , W [g]: 174.28

sól [mg] 5760 ;
NKT [%] 11,63 ;
błonnik [g] 5,76;
cukier [%] 23,62 .

sól [mg] 2680 ;
NKT [%] 12,25 ;
błonnik [g] 10,33 ;
cukier [%] 25,84 .

sól [mg] 1840 ;
NKT [%] 9,28 ;
błonnik [g] 19,43 ;
cukier [%] 29,69 .

sól [mg] 3240 ;
NKT [%] 11,21 ;
błonnik [g] 6,21 ;
cukier [%] 24,54 .

sól [mg] 2680 ;
NKT [%] 12,92 ;
błonnik [g] 9,30 ;
cukier [%] 27,36 .

sól [mg] 3730 ;
NKT [%] 11,56 ;
błonnik [g] 10,92 ;
cukier [%] 28,63 .

sól [mg] 1210 ;
NKT [%] 11,16 ;
błonnik [g] 10,15 ;
cukier [%] 27,11 .

**** 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]).

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

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja
Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Mus jabłkowy
Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 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)
Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja	Papka szpitalna (D11) - 1 porcja
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Mus jabłkowy	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1226.1 , B [g]: 58.56 , T [g]: 29.2 , W [g]: 186.58	E [kcal]: 1041.6 , B [g]: 55.41 , T [g]: 25.73 , W [g]: 149.58	E [kcal]: 1082.1 , B [g]: 51.61 , T [g]: 27.88 , W [g]: 158.48

sól [mg] 1140 ;
NKT [%] 11,15 ;
błonnik [g] 8,91 ;
cukier [%] 28,90 .

sól [mg] 1200 ;
NKT [%] 11,71 ;
błonnik [g] 6,11 ;
cukier [%] 24,10 .

sól [mg] 1200 ;
NKT [%] 12,41 ;
błonnik [g] 7,53 ;
cukier [%] 24,07.

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

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

13.07.2026	14.07.2026	15.07.2026	16.07.2026	17.07.2026	18.07.2026	19.07.2026
Śniadanie (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Mus jabłkowy Herbata owocowa 250g	Śniadanie (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Jogurt naturalny/7/ 1szt Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Sok marchwiowo-jabłkowy Herbata czarna 250g Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Sok pomidorowy 1szt (300ml) Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Napój owsiany (mleko roślinne) Kawa mleczna /7/ 250 g	Śniadanie (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Mus jabłkowy Kawa mleczna /7/ 250 g
Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Rosół z makaronem/1,3,7,9/ 350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa ogórkowa z ryżem /1,7,9/ 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Kolacja (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja (1 osoba) Herbata czarna 250g Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba) Dieta płynna wzmocniona (D12) <u>porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u> Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt naturalny/7/ 1szt	Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Sok marchwiowo-jabłkowo-pomarańczowy
E [kcal]: 850.6 , B [g]: 49.16 , T [g]: 25.08 , W [g]: 107.88	E [kcal]: 893.1 , B [g]: 51.59 , T [g]: 27.56 , W [g]: 113.98	E [kcal]: 1113.88 , B [g]: 53.99 , T [g]: 30.49 , W [g]: 161.83	E [kcal]: 879.06 , B [g]: 56.29 , T [g]: 24.22 , W [g]: 109.39	E [kcal]: 844.1 , B [g]: 45.99 , T [g]: 27.36 , W [g]: 107.38	E [kcal]: 893.18 , B [g]: 42.86 , T [g]: 27.96 , W [g]: 120.85	E [kcal]: 892.1 , B [g]: 39.49 , T [g]: 25.04 , W [g]: 129.68

sól [mg] 4860 ;
NKT [%] 14,18 ;
błonnik [g] 4,86 ;
cukier [%] 23,46 .

sól [mg] 2750;
NKT [%] 14,83 ;
błonnik [g] 9,43 ;
cukier [%] 26,19 .

sól [mg] 1900;
NKT [%] 10,79;
błonnik [g] 18,53;
cukier [%] 30,69.

sól [mg] 3300 ;
NKT [%] 13,58 ;
błonnik [g] 5,31 ;
cukier [%] 24,60.

sól [mg] 2750;
NKT [%] 15,82 ;
błonnik [g] 8,40 ;
cukier [%] 28,12 .

sól [mg] 3790 ;
NKT [%] 13,98;
błonnik [g] 10,02 ;
cukier [%] 29,64.

sól [mg] 1270 ;
NKT [%] 13,49 ;
błonnik [g] 9,25 ;
cukier [%] 27,76.

** 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]).

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

20.07.2026	21.07.2026	22.07.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	Mus jabłkowy
Herbata owocowa 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	Herbata czarna 250g
<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>	Herbata czarna 250g	<u>Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna - 1 porcja</u>
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa z soczewicy z pomidorami/1,7,9/ 350g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350g	Zupa po kaszubsku /1,7,9/ 350 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)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	<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
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Jogurt naturalny/7/ 1szt	Mus jabłkowy	Jogurt naturalny/7/ 1szt
E [kcal]: 1020.1 , B [g]: 52.54 , T [g]: 28.28 , W [g]: 141.98	E [kcal]: 835.6 , B [g]: 49.39 , T [g]: 24.81 , W [g]: 104.98	E [kcal]: 876.1 , B [g]: 45.59 , T [g]: 26.96 , W [g]: 113.88

sól [mg] 1210 ;
NKT [%] 13,18 ;
błonnik [g] 8,01 ;
cukier [%] 29,84 .

sól [mg] 1260 ;
NKT [%] 14,33 ;
błonnik [g] 5,21 ;
cukier [%] 24,06 .

sól [mg] 1260;
NKT [%] 15,08 ;
błonnik [g] 6,63 ;
cukier [%] 24,01.

** 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]).