

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DOROŚLI (D01)

12.08.2026	13.08.2026	14.08.2026	15.08.2026	16.08.2026	17.08.2026	18.08.2026
Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g Spaghetti 250g Makaron razowy /1,3/ 200 g Kiwi 1szt (80g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Sałata masłowa 10g Banan 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Jabłko 160 g	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa grochowa/1,7,9/ 350g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Szynka pieczona 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 Filet z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza gryczana - 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Nektarynka	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g <u>Połodwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g <u>Dietetyczna fasolka po bretońsku z szynką S,D (250g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Mandarynka 1szt (80g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
E [kcal]: 2514.6 , B [g]: 103.12 , T [g]: 109.57 , W [g]: 293.5	E [kcal]: 2748.1 , B [g]: 100.5 , T [g]: 116.06 , W [g]: 344.19	E [kcal]: 2378.68 , B [g]: 116.81 , T [g]: 88.37 , W [g]: 296.05	E [kcal]: 1977.4 , B [g]: 92.4 , T [g]: 66.91 , W [g]: 266.87	E [kcal]: 2115.3 , B [g]: 103.7 , T [g]: 91.13 , W [g]: 237.79	E [kcal]: 2381.58 , B [g]: 108.29 , T [g]: 98.65 , W [g]: 280.08	E [kcal]: 2088.4 , B [g]: 103.35 , T [g]: 71.16 , W [g]: 273.19

sól [mg] 5130 ;
NKT [%] 11,74 ;
błonnik [g] 32,95 ;
cukier [%] 7,18.

sól [mg] 5360 ;
NKT [%] 12,01;
błonnik [g] 34,36 ;
cukier [%] 11,48.

sól [mg] 4550 ;
NKT [%] 10,49 ;
błonnik [g] 32,62 ;
cukier [%] 9,91.

sól [mg] 6350;
NKT [%] 13,88 ;
błonnik [g] 34,39 ;
cukier [%] 9,94.

sól [mg] 3450 ;
NKT [%] 11,33 ;
błonnik [g] 30,79 ;
cukier [%] 8,28 .

sól [mg] 7990 ;
NKT [%] 13,63;
błonnik [g] 28,96 ;
cukier [%] 9,08.

sól [mg] 4840 ;
NKT [%] 12,59 ;
błonnik [g] 30,98 ;
cukier [%] 9,01.

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DOROŚLI (D01)

19.08.2026	20.08.2026	21.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g	Szynkowa drobiowa 60g
Majonez/3/ 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja
Rumsztyk smażony z cebulą/1/ 80g	Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g	Kotlet rybny /1,3,4/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g	Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<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>
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Filet z indyka 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Dżem 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pasta hummus 1szt (115g)
Ser topiony/7/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g
Mix sałat w stylu włoskim	<u>Mix sałat z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) - 1 porcja</u>	
E [kcal]: 2292.6 , B [g]: 93.7 , T [g]: 92.53 , W [g]: 288.51	E [kcal]: 2283.5 , B [g]: 121.98 , T [g]: 83.08 , W [g]: 274.78	E [kcal]: 2253.36 , B [g]: 81.19 , T [g]: 84.74 , W [g]: 301.92

sól [mg] 5060 ;
NKT [%] 13,64 ;
błonnik [g] 30,98 ;
cukier [%] 8,01 .

sól [mg] 6580 ;
NKT [%] 12,23 ;
błonnik [g] 27,02 ;
cukier [%] 9,64 .

sól [mg] 5000 ;
NKT [%] 8,27 ;
błonnik [g] 30,00 ;
cukier [%] 9,91 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA PODSTAWOWA KOBIETY W CIĄŻY (C01)

12.08.2026	13.08.2026	14.08.2026	15.08.2026	16.08.2026	17.08.2026	18.08.2026
Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Rukola Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g Spaghetti 250g Makaron razowy /1,3/ 200 g Kiwi 1szt (80g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Brokuł gotowany 100g Podwieczorek (1 osoba) Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Sałata lodowa Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Sałatka rybna/1,4/ łosoś atlantycki	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Sałata masłowa 10g Banan 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Roszponka 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szynkowa 60g Jabłko 160 g	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Mix sałat w stylu włoskim Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Surówka z białej kapusty i papryki 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Chłodnik z botwinki - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Szynka pieczona 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Sałata masłowa 10g 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 Filet z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Mix sałat w stylu włoskim Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza gryczana - 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Mieszanka królewska 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Galaretka owocowa G (200g) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Rukola Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Marchewka mini (babe) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Mus jabłkowy Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Schab kruchy w ziołach 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Roszponka 10g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Nektarynka	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Sałata lodowa Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt Groszek zielony, gotowany Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Jabłko 160 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Sałata rzymska 10g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szynkowa 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Sałata masłowa 10g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g Gulasz wieprzowy w sosie własnym /1/ 250 g Brokuł gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Mandarynka 1szt (80g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sałatka z makaronem orzo/1,3,7/ G (100g) - 1 porcja Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Mix sałat z burakiem Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
E [kcal]: 2633.7 , B [g]: 107.87 , T [g]: 111.19 , W [g]: 316.57	E [kcal]: 3230.1 , B [g]: 117.2 , T [g]: 127.56 , W [g]: 423.79	E [kcal]: 2771 , B [g]: 144.35 , T [g]: 100.61 , W [g]: 344.07	E [kcal]: 2117.1 , B [g]: 98.74 , T [g]: 68.61 , W [g]: 294.17	E [kcal]: 2203.8 , B [g]: 105 , T [g]: 91.43 , W [g]: 257.66	E [kcal]: 2619.08 , B [g]: 126.26 , T [g]: 100.45 , W [g]: 322.67	E [kcal]: 2455.7 , B [g]: 127.49 , T [g]: 86.39 , W [g]: 310.18

sól [mg] 5160 ;
NKT [%] 11,31 ;
błonnik [g] 36,09 ;
cukier [%] 9,09 .

sól [mg] 5370 ;
NKT [%] 10,30 ;
błonnik [g] 36,39 ;
cukier [%] 9,98 .

sól [mg] 5430 ;
NKT [%] 10,33 ;
błonnik [g] 42,86 ;
cukier [%] 12,97.

sól [mg] 6430 ;
NKT [%] 13,16 ;
błonnik [g] 36,66 ;
cukier [%] 9,70 .

sól [mg] 3450 ;
NKT [%] 10,88 ;
błonnik [g] 33,54 ;
cukier [%] 8,76 .

sól [mg] 8170 ;
NKT [%] 12,50 ;
błonnik [g] 36,92 ;
cukier [%] 11,72 .

sól [mg] 7250 ;
NKT [%] 13,58 ;
błonnik [g] 32,83 ;
cukier [%] 8,03 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA PODSTAWOWA KOBIETY W CIĄŻY (C01)

19.08.2026	20.08.2026	21.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g	Szynkowa drobiowa 60g
Majonez/3/ 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Mix sałat z burakiem	Rukola	Mix sałat w stylu włoskim
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja
Rumsztyk smażony z cebulą/1/ 80g	Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g	Kotlet rybny /1,3,4/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g	Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g
Fasolka szparagowa gotowana 100g	Marchewka z groszkiem gotowana 100g	Mieszanka królewska 100g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt)	Chąłka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Filet z indyka 60g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Polędwica dr 60g	Dżem 1szt	Mus jabłkowy
Rozponka 10g	Pomidor 150g	Kolacja nocna (1 osoba)
Kawa mleczna /7/ 250 g	Salata masłowa 10g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pasta hummus 1szt (115g)
Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g
Ser topiony/7/ 50g	Mix sałat z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) - 1 porcja	
Mix sałat w stylu włoskim		
E [kcal]: 2470.5 , B [g]: 123.24 , T [g]: 94.65 , W [g]: 300.14	E [kcal]: 2818.6 , B [g]: 139.48 , T [g]: 94.55 , W [g]: 368.64	E [kcal]: 2798.96 , B [g]: 93.88 , T [g]: 95.67 , W [g]: 402.92

sól [mg] 6130 ;
NKT [%] 12,82 ;
błonnik [g] 33,18 ;
cukier [%] 8,35 .

sól [mg] 6740 ;
NKT [%] 10,00 ;
błonnik [g] 32,36 ;
cukier [%] 9,31 .

sól [mg] 5900 ;
NKT [%] 7,47 ;
błonnik [g] 34,55 ;
cukier [%] 10,63 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DZIECI (P01)

12.08.2026	13.08.2026	14.08.2026	15.08.2026	16.08.2026	17.08.2026	18.08.2026
Śniadanie (1 osoba) Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Połędwica dr 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g Spaghetti 250g Makaron razowy /1,3/ 200 g Kiwi 1szt (80g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sok brzoskwinowo-pomarańczowy Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) <u>Naleśniki z serkiem/1,3,7/S (1szt - 100g) - 1 porcja</u>	Śniadanie (1 osoba) Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g szynka drobiowa konserwowa Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt Sałata masłowa 10g Banan 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Drożdówka z serem/1,3,7/ (1szt) Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Szyunka pieczona 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) Szyunka 60g Jabłko 160 g	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Schab faszerowany 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa grochowa/1,7,9/ 350g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Chłodnik z botwinki - 1 porcja Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Szyunka pieczona 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Skyr mango-marakuja	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Filet z indyka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g Kasza gryczana - 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Galaretki owocowa G (200g) Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ser żółty/7/ 60g Miód 1szt Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Jajko/3/ 2szt Majonez/3/ 1szt Ogórek kiszony 150 g Kawa mleczna /7/ 250 g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g 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 Schab kruchy w ziołach 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Serek grani/7/ 1szt (150g) Nektarynka	Śniadanie (1 osoba) Ryż gotowany na mleku/7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Ser topiony/7/ 50g Miód 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ 350g Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) Jabłko 160 g Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Kiełbasa śląska 100g Musztarda/10/ 1szt Serek twarogowy tartare/7/(1szt) Papryka czerwona 150g Kawa mleczna /7/ 250 g Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Masło naturalne /7/15g Szyunka 60g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g <u>Dietetyczna fasolka po bretońsku z szynką S,D (250g) - 1 porcja</u> Ziemniaki gotowane 200g Mandarynka 1szt (80g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sok marchwiowo-jabłkowy Kolacja (1 osoba) <u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u> Masło naturalne /7/15g Ogonówka 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok mango-marakuja
E [kcal]: 2432.8 , B [g]: 100.82 , T [g]: 98.56 , W [g]: 301.1	E [kcal]: 3186.1 , B [g]: 114.8 , T [g]: 126.16 , W [g]: 416.79	E [kcal]: 2767.04 , B [g]: 145.45 , T [g]: 98.1 , W [g]: 346.16	E [kcal]: 2077.4 , B [g]: 96.4 , T [g]: 66.91 , W [g]: 288.87	E [kcal]: 2164.3 , B [g]: 103.9 , T [g]: 91.23 , W [g]: 248.79	E [kcal]: 2538.08 , B [g]: 119.93 , T [g]: 100.04 , W [g]: 306.98	E [kcal]: 2247.4 , B [g]: 95.85 , T [g]: 73.74 , W [g]: 316.89

sól [mg] 5090 ;
NKT [%] 12,52 ;
błonnik [g] 32,01 ;
cukier [%] 11,03 .

sól [mg] 5360 ;
NKT [%] 10,36 ;
błonnik [g] 34,36 ;
cukier [%] 9,90.

sól [mg] 5370 ;
NKT [%] 10,29 ;
błonnik [g] 40,19 ;
cukier [%] 13,65.

sól [mg] 6350 ;
NKT [%] 13,21 ;
błonnik [g] 34,39 ;
cukier [%] 9,46.

sól [mg] 3450 ;
NKT [%] 11,07 ;
błonnik [g] 30,79 ;
cukier [%] 8,10.

sól [mg] 8150 ;
NKT [%] 12,86 ;
błonnik [g] 31,84 ;
cukier [%] 11,77 .

sól [mg] 5140 ;
NKT [%] 12,27 ;
błonnik [g] 35,73 ;
cukier [%] 15,37 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA PODSTAWOWA DZIECI (P01)

19.08.2026	20.08.2026	21.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Jajko/3/ 2szt	Szynkowa 60g	Szynkowa drobiowa 60g
Majonez/3/ 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja
Rumsztyk smażony z cebulą/1/ 80g	Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g	Kotlet rybny /1,3,4/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g	Surówka z kapusty świeżej i zieleńiny 100g	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 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)
Pianka proteinowa/1,7/ 200g - 1 porcja	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt)	Chąłka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) - 1 porcja
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Pierogi serowo - jagodowe	Brzoskwinia 90g	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja
Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Kawa mleczna /7/ 250 g	Masło naturalne /7/15g	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Filet z indyka 60g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
Ser topiony/7/ 50g	Dżem 1szt	Pasta hummus 1szt (115g)
Mix sałat w stylu włoskim	Pomidor 150g	Pomidor 150g
	Kawa mleczna /7/ 250 g	
	Kolacja nocna (1 osoba)	
	<u>Mix sałat z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) - 1 porcja</u>	
E [kcal]: 2482.1 , B [g]: 123.49 , T [g]: 82.88 , W [g]: 323	E [kcal]: 2766.5 , B [g]: 137.18 , T [g]: 93.36 , W [g]: 358.08	E [kcal]: 2710.36 , B [g]: 91.34 , T [g]: 93.87 , W [g]: 386.62

sól [mg] 4940 ;
NKT [%] 10,65;
błonnik [g] 39,01 ;
cukier [%] 11,03 .

sól [mg] 6590 ;
NKT [%] 10,10 ;
błonnik [g] 28,55 ;
cukier [%] 8,85 .

sól [mg] 5820 ;
NKT [%] 7,56 ;
błonnik [g] 32,28 ;
cukier [%] 10,65 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA DOROŚLI (D02)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Dżem 1szt 15g Salata masłowa 10g 10g Banan 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 102g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Ogórek kiszony 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokulsowa /1,7, 9/ 350 g 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 170g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 180g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 172g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Gulasz wieprzowy w sosie własnym /1/ 250 g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Kecup 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Salatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki 125g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Jabłko 160 g 160g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Nektarynka 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 2385.85 , B [g]: 107.97 , T [g]: 86.23 , W [g]: 303.45 , Błonnik [g]: 19.45 , Cukier [g]: 44.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.76 , Sól [g]: 4.67	E [kcal]: 2783.6 , B [g]: 103.43 , T [g]: 101.58 , W [g]: 378.63 , Błonnik [g]: 29.55 , Cukier [g]: 97.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.28 , Sól [g]: 5.48	E [kcal]: 2119.86 , B [g]: 103.11 , T [g]: 69.66 , W [g]: 280.06 , Błonnik [g]: 19.49 , Cukier [g]: 65.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.06 , Sól [g]: 4.66	E [kcal]: 1889.67 , B [g]: 92.9 , T [g]: 52.86 , W [g]: 270.81 , Błonnik [g]: 25.77 , Cukier [g]: 60.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.39 , Sól [g]: 5.85	E [kcal]: 2162.02 , B [g]: 101.87 , T [g]: 90.92 , W [g]: 245.91 , Błonnik [g]: 22.15 , Cukier [g]: 47.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.45 , Sól [g]: 3.47	E [kcal]: 2444.22 , B [g]: 123.09 , T [g]: 88.97 , W [g]: 298.06 , Błonnik [g]: 23.1 , Cukier [g]: 65.34 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.85 , Sól [g]: 7.68	E [kcal]: 1966.52 , B [g]: 104.59 , T [g]: 61.55 , W [g]: 258.94 , Błonnik [g]: 19.81 , Cukier [g]: 43.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.36 , Sól [g]: 5.2

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA DOROŚLI (D02)

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Rumszyk drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g 149g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Twaróg/7/ 100g 100g Mix sałat w stylu włoskim 10g	Mix sałat z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) 200g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2307.1 , B [g]: 114.72 , T [g]: 73.73 , W [g]: 307.47 , Błonnik [g]: 22.51 , Cukier [g]: 51.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.01 , Sól [g]: 4.34	E [kcal]: 2344.8 , B [g]: 124.76 , T [g]: 81.34 , W [g]: 287.73 , Błonnik [g]: 21.97 , Cukier [g]: 60.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.56 , Sól [g]: 7.08	E [kcal]: 2146.67 , B [g]: 87.56 , T [g]: 61.07 , W [g]: 322.26 , Błonnik [g]: 25.06 , Cukier [g]: 67.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.64 , Sól [g]: 4.12

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA KOBIETY W CIĄŻY (C02)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Dżem 1szt 15g Salata masłowa 10g 10g Banan 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Mix sałat w stylu włoskim 10g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Mix sałat w stylu włoskim 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Mix sałat w stylu włoskim 10g Herbata owocowa 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 102g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Ogórek kiszony 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 170g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 180g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera/7,9/ 100g 100g Marchewka mini (babe) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 172g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt 100g Groszek zielony, gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Gulasz wieprzowy w sosie własnym /1/ 250 g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł gotowany 100g 100g Mandarynka 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 240g	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt) 150g	Chłodnik z botwinki 305g	Galaretka owocowa G (200g) 200g	Mus jabłkowy 100g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Jabłko 160 g 160g	Salatka z makaronem orzo/1,3,7/ G (100g) 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Salata lodowa 10g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Rozszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g Bułka paryska/1/ 100g 100g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Rozszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Kecup 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Salata rzymska 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Bułka paryska/1/ 100g 100g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica sopocka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Mix sałat z burakiem 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Salatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki 125g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Jabłko 160 g 160g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Nektarynka 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 2504.95 , B [g]: 112.65 , T [g]: 87.82 , W [g]: 326.49 , Błonnik [g]: 22.94 , Cukier [g]: 60.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.08 , Sól [g]: 4.7	E [kcal]: 3265.6 , B [g]: 120.04 , T [g]: 113 , W [g]: 458.2 , Błonnik [g]: 31.8 , Cukier [g]: 99.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.59 , Sól [g]: 5.49	E [kcal]: 2222.22 , B [g]: 110.05 , T [g]: 73.87 , W [g]: 290.33 , Błonnik [g]: 22.19 , Cukier [g]: 73.09 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.15 , Sól [g]: 4.91	E [kcal]: 2029.27 , B [g]: 99.24 , T [g]: 54.56 , W [g]: 298.11 , Błonnik [g]: 28.29 , Cukier [g]: 63.31 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.9 , Sól [g]: 5.94	E [kcal]: 2250.44 , B [g]: 103.17 , T [g]: 91.21 , W [g]: 265.82 , Błonnik [g]: 25.21 , Cukier [g]: 52.18 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.48 , Sól [g]: 3.47	E [kcal]: 2681.72 , B [g]: 141.01 , T [g]: 90.77 , W [g]: 340.66 , Błonnik [g]: 31.94 , Cukier [g]: 90.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.2 , Sól [g]: 7.88	E [kcal]: 2486.52 , B [g]: 132.1 , T [g]: 80.88 , W [g]: 320.68 , Błonnik [g]: 26.43 , Cukier [g]: 54.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.14 , Sól [g]: 7.77

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA KOBIETY W CIĄŻY (C02)



	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Mix салат z burakiem 10g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Mix салат w stylu włoskim 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Rumszyk drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchew gotowana 100g 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko- truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Udka z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Ogórek kiszony 100g Kompot śliwkowo-porzeczko- truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczko- truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Pianka proteinowa/1,7/ 200g 200g	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt) 150g Brzoskwinia 90g 90g	Chalka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Polędwica dr 60g 60g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Sałata masłowa 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryz z jabłkami i cynamonem G,D 200g 149g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g Mus jabłkowy 100g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Twaróg/7/ 100g 100g Mix салат w stylu włoskim 10g	Mix салат z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) 200g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2480 , B [g]: 142.94 , T [g]: 75.53 , W [g]: 320.05 , Błonnik [g]: 25.85 , Cukier [g]: 60.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.46 , Sól [g]: 5.69	E [kcal]: 2843.9 , B [g]: 140.81 , T [g]: 91.96 , W [g]: 374.1 , Błonnik [g]: 24.97 , Cukier [g]: 69.03 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.68 , Sól [g]: 7.09	E [kcal]: 2876.02 , B [g]: 102.44 , T [g]: 90.62 , W [g]: 424.11 , Błonnik [g]: 35.53 , Cukier [g]: 89.72 , Kwasy tł. nas. [g]: 25.63 , Sól [g]: 6.48

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI (PO2)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Kasza jagłana gotowana na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Dżem 1szt 15g Salata masłowa 10g 10g Banan 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 102g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Ogórek kiszony 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 170g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 180g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 172g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Gulasz wieprzowy w sosie własnym /1/ 250 g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 240g	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt) 150g	Chłodnik z botwinki 305g	Galełetka owocowa G (200g) 200g	Mus jabłkowy 100g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Jabłko 160 g 160g	Sok brzoskwiniowo-pomarańczowy 240g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Kecup 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Naleśniki z serkiem/1,3,7/S (1szt - 100g) 100g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Jabłko 160 g 160g	Skyr jagoda, jogurt typu islandzkiego 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Nektarynka 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Skyr jagoda, jogurt typu islandzkiego 150g
Suma	E [kcal]: 2289.05 , B [g]: 105.27 , T [g]: 75.22 , W [g]: 308.51 , Błonnik [g]: 20.31 , Cukier [g]: 68.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.94 , Sól [g]: 4.71	E [kcal]: 3221.6 , B [g]: 117.68 , T [g]: 111.63 , W [g]: 451.23 , Błonnik [g]: 29.55 , Cukier [g]: 97.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.28 , Sól [g]: 5.48	E [kcal]: 2276.02 , B [g]: 118.07 , T [g]: 71.55 , W [g]: 300.54 , Błonnik [g]: 22.83 , Cukier [g]: 82.69 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.64 , Sól [g]: 4.86	E [kcal]: 1989.67 , B [g]: 96.9 , T [g]: 52.86 , W [g]: 292.81 , Błonnik [g]: 25.77 , Cukier [g]: 60.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.39 , Sól [g]: 5.85	E [kcal]: 2211.02 , B [g]: 102.07 , T [g]: 91.02 , W [g]: 256.91 , Błonnik [g]: 22.15 , Cukier [g]: 47.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.45 , Sól [g]: 3.47	E [kcal]: 2600.72 , B [g]: 134.68 , T [g]: 90.36 , W [g]: 324.97 , Błonnik [g]: 26.3 , Cukier [g]: 88.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.06 , Sól [g]: 7.85	E [kcal]: 2084.72 , B [g]: 102.67 , T [g]: 61.79 , W [g]: 289.45 , Błonnik [g]: 21.67 , Cukier [g]: 75.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.38 , Sól [g]: 5.33

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA ŁATWOSTRAWNA DZIECI (P02)

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Rumszyk drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Pierogi z owocami/1,3,7/ 300 g 300g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g 149g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Twaróg/7/ 100g 100g Mix sałat w stylu włoskim 10g	Mix sałat z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) 200g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g
Podwieczorek	Pianka proteinowa/1,7/ 200g 200g	Drożdżówka z serem/1,3,7/ 1szt (100g) 100g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Chalka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g
Suma	E [kcal]: 2463.7 , B [g]: 143.12 , T [g]: 64.34 , W [g]: 338.04 , Błonnik [g]: 38.73 , Cukier [g]: 78.55 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.03 , Sól [g]: 4.4	E [kcal]: 2698.3 , B [g]: 145.01 , T [g]: 90.49 , W [g]: 338.33 , Błonnik [g]: 25.07 , Cukier [g]: 85.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.41 , Sól [g]: 7.55	E [kcal]: 2603.82 , B [g]: 97.75 , T [g]: 70.2 , W [g]: 407.03 , Błonnik [g]: 27.6 , Cukier [g]: 85.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.94 , Sól [g]: 5.03

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DOROŚLI (D03)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Maślanka/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Salata masłowa 10g 10g Brzoskwinia 90g 90g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Maślanka/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser topiony/7/ 50g 50g Krakowska 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Spaghetti 250g 250g Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 350g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z białej kapusty i papryki 100g 114g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 170g Kasza gryczana - 200 g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 180g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brukselka gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 122g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Dietetyczna fasolka po bretońsku z szynką S,D (250g) 197g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Koktajl z płatków owsianych, serka homogenizowanego i malin/1,7/ 200g 200g	Chłodnik z botwinki 1016g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Truskawki 100g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Jabłko 160 g 160g	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser topiony/7/ 50g 50g Filet z indyka 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Ser topiony/7/ 50g 50g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Szynkowa z indyka 60g 60g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ogonówka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Salatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki 125g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Jabłko 160 g 160g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Nektarynka 100g	Sok wielowarzynny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 2363.3 , B [g]: 119.57 , T [g]: 105.36 , W [g]: 248.84 , Błonnik [g]: 39.94 , Cukier [g]: 47.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.89 , Sól [g]: 6.79	E [kcal]: 2496.6 , B [g]: 101.61 , T [g]: 109.56 , W [g]: 297.93 , Błonnik [g]: 44.46 , Cukier [g]: 67.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.29 , Sól [g]: 5.93	E [kcal]: 2613.94 , B [g]: 150.65 , T [g]: 104.56 , W [g]: 289.47 , Błonnik [g]: 47.13 , Cukier [g]: 74.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.84 , Sól [g]: 6.61	E [kcal]: 2120.72 , B [g]: 117.75 , T [g]: 72.09 , W [g]: 268 , Błonnik [g]: 42.81 , Cukier [g]: 66.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.18 , Sól [g]: 8.37	E [kcal]: 2174.4 , B [g]: 113.21 , T [g]: 92.03 , W [g]: 243.66 , Błonnik [g]: 37.01 , Cukier [g]: 56.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.7 , Sól [g]: 3.98	E [kcal]: 2423.77 , B [g]: 128.64 , T [g]: 105.06 , W [g]: 258.49 , Błonnik [g]: 37.41 , Cukier [g]: 73.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.09 , Sól [g]: 10.39	E [kcal]: 2138.48 , B [g]: 112.26 , T [g]: 83.9 , W [g]: 252.34 , Błonnik [g]: 38.5 , Cukier [g]: 46.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.57 , Sól [g]: 6.44

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DOROŚLI (D03)

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Rumszyk smażony z cebulą/1/ 80g 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Mandarynka 1szt (80g) 80g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Brzoskwinia 90g 90g	Bułka razowa z masłem, serem żółtym i rukolą/1,7/ (1szt) 120g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Ser Mozzarella, w zalewie 30g Pomidor 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Mix салат z burakiem 10g Mandarynki 70g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Ser topiony/7/ 50g 50g Mix салат w stylu włoskim 10g	Mix салат z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) 200g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2167.1 , B [g]: 99.92 , T [g]: 88.36 , W [g]: 262.18 , Błonnik [g]: 39.09 , Cukier [g]: 56.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.96 , Sól [g]: 5.44	E [kcal]: 2199.5 , B [g]: 141.76 , T [g]: 79.3 , W [g]: 245.18 , Błonnik [g]: 33.52 , Cukier [g]: 54.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.74 , Sól [g]: 7.33	E [kcal]: 2542.7 , B [g]: 111.09 , T [g]: 112.05 , W [g]: 286.51 , Błonnik [g]: 42.05 , Cukier [g]: 42.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.41 , Sól [g]: 8.5

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

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

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Maślanka/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Salata masłowa 10g 10g Brzoskwinia 90g 90g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Mix салат z burakiem 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Mix салат z burakiem 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Rukola 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Maślanka/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser topiony/7/ 50g 50g Krakowska 60g 60g Pomidor 150g 150g Mix салат z burakiem 10g Herbata owocowa 250g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Spaghetti 250g 250g Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 350g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z białej kapusty i papryki 100g 114g Ogórek kiszony 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 170g Kasza gryczana - 200 g 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 180g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brukselka gotowana 100g 100g Surówka z marchwi i selera /7,9/ 100 g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 122g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt 100g Groszek zielony, gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Dietetyczna fasolka po bretońsku z szynką S,D (250g) 197g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (80g) 80g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Koktajl z płatków owsianych, serka homogenizowanego i malin/1,7/ 200g 200g	Chłodnik litewski ze szczypiorkiem/7/ (250g) 263g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Truskawki 100g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Jabłko 160 g 160g	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser topiony/7/ 50g 50g Filet z indyka 60g 60g Pomidor 150g 150g Salata lodowa 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Ser topiony/7/ 50g 50g Ogórek świeży 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Szynkowa z indyka 60g 60g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Salata rzymska 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ogonówka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Mix салат z roszponką 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Salatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki 125g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Jabłko 160 g 160g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Nektarynka 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyrr/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 2403.2 , B [g]: 122.57 , T [g]: 106.71 , W [g]: 254.12 , Błonnik [g]: 42.47 , Cukier [g]: 50.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.19 , Sól [g]: 6.81	E [kcal]: 2540.6 , B [g]: 103.97 , T [g]: 110.93 , W [g]: 304.9 , Błonnik [g]: 46.71 , Cukier [g]: 69.25 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.6 , Sól [g]: 5.94	E [kcal]: 2411.84 , B [g]: 132.98 , T [g]: 99.11 , W [g]: 267.27 , Błonnik [g]: 43.41 , Cukier [g]: 56.04 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.66 , Sól [g]: 5.96	E [kcal]: 2161.42 , B [g]: 119.99 , T [g]: 73.79 , W [g]: 273.63 , Błonnik [g]: 45.41 , Cukier [g]: 69.32 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.69 , Sól [g]: 8.45	E [kcal]: 2238.9 , B [g]: 114.73 , T [g]: 92.3 , W [g]: 259.78 , Błonnik [g]: 40.73 , Cukier [g]: 68.44 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.75 , Sól [g]: 4.17	E [kcal]: 2505.87 , B [g]: 134.87 , T [g]: 105.47 , W [g]: 274.51 , Błonnik [g]: 43.13 , Cukier [g]: 75.73 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.23 , Sól [g]: 10.41	E [kcal]: 2177.68 , B [g]: 115.18 , T [g]: 85.19 , W [g]: 257.38 , Błonnik [g]: 41.11 , Cukier [g]: 48.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.87 , Sól [g]: 6.46

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

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

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Mix салат z burakiem 10g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek świeży 150g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Mix салат z burakiem 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Rumsztyk smażony z cebulą/1/ 80g 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Ogórek kiszony 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Mandarynka 1szt (80g) 80g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Brzoskwinia 90g 90g	Bułka razowa z masłem, serem żółtym i rukolą/1,7/ (1szt) 120g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Polędwica dr 60g 60g Roszponka 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Ser Mozzarella, w zalewie 30g Pomidor 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Mix салат z burakiem 10g Mandarynki 70g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Ser topiony/7/ 50g 50g Mix салат w stylu włoskim 10g	Mix салат z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) 200g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2269 , B [g]: 114.66 , T [g]: 90.45 , W [g]: 269.58 , Błonnik [g]: 41.54 , Cukier [g]: 58.71 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.44 , Sól [g]: 6.52	E [kcal]: 2214 , B [g]: 142.52 , T [g]: 79.67 , W [g]: 247.96 , Błonnik [g]: 34.68 , Cukier [g]: 55.79 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.83 , Sól [g]: 7.33	E [kcal]: 2583.4 , B [g]: 113.33 , T [g]: 113.75 , W [g]: 292.14 , Błonnik [g]: 44.65 , Cukier [g]: 44.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.92 , Sól [g]: 8.58

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DZIECI (PO3)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Maślanka/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Salata masłowa 10g 10g Brzoskwinia 90g 90g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Maślanka/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser topiony/7/ 50g 50g Krakowska 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Spaghetti 250g 250g Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 350g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z białej kapusty i papryki 100g 114g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 170g Kasza gryczana - 200 g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 180g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brukselka gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 122g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Dietetyczna fasolka po bretońsku z szynką S,D (250g) 197g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Koktajl z płatków owsianych, serka homogenizowanego i malin/1,7/ 200g 200g	Chłodnik z botwinki 1016g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Truskawki 100g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Jabłko 160 g 160g	Salatka śródziemnomorska z oliwą i serem typu feta/7/ 200g 222g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser topiony/7/ 50g 50g Filet z indyka 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Ser topiony/7/ 50g 50g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Szynkowa z indyka 60g 60g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ogonówka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Naleśniki orkiszowe z serem bez cukru/1,3,7/S 1 szt 185g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Jabłko 160 g 160g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Nektarynka 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 2361.22 , B [g]: 126.25 , T [g]: 104.38 , W [g]: 246.33 , Błonnik [g]: 38.84 , Cukier [g]: 56.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 42.15 , Sól [g]: 7.42	E [kcal]: 2496.6 , B [g]: 101.61 , T [g]: 109.56 , W [g]: 297.93 , Błonnik [g]: 44.46 , Cukier [g]: 67.29 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.29 , Sól [g]: 5.93	E [kcal]: 2613.94 , B [g]: 150.65 , T [g]: 104.56 , W [g]: 289.47 , Błonnik [g]: 47.13 , Cukier [g]: 74.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.84 , Sól [g]: 6.61	E [kcal]: 2120.72 , B [g]: 117.75 , T [g]: 72.09 , W [g]: 268 , Błonnik [g]: 42.81 , Cukier [g]: 66.63 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.18 , Sól [g]: 8.37	E [kcal]: 2174.4 , B [g]: 113.21 , T [g]: 92.03 , W [g]: 243.66 , Błonnik [g]: 37.01 , Cukier [g]: 56.49 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.7 , Sól [g]: 3.98	E [kcal]: 2423.77 , B [g]: 128.64 , T [g]: 105.06 , W [g]: 258.49 , Błonnik [g]: 37.41 , Cukier [g]: 73.24 , Kwasy tł. nas. [g]: 40.09 , Sól [g]: 10.39	E [kcal]: 2138.48 , B [g]: 112.26 , T [g]: 83.9 , W [g]: 252.34 , Błonnik [g]: 38.5 , Cukier [g]: 46.58 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.57 , Sól [g]: 6.44

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH DZIECI (P03)

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Rumszyk smażony z cebulą/1/ 80g 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Mandarynka 1szt (80g) 80g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Brzoskwinia 90g 90g	Bulka razowa z masłem, serem żółtym i rukolą/1,7/ (1szt) 120g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Ser Mozzarella, w zalewie 30g Pomidor 150g 150g Sałata masłowa 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Mix sałat z burakiem 10g Mandarynki 70g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Ser topiony/7/ 50g 50g Mix sałat w stylu włoskim 10g	Mix sałat z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) 200g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2167.1 , B [g]: 99.92 , T [g]: 88.36 , W [g]: 262.18 , Błonnik [g]: 39.09 , Cukier [g]: 56.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.96 , Sól [g]: 5.44	E [kcal]: 2199.5 , B [g]: 141.76 , T [g]: 79.3 , W [g]: 245.18 , Błonnik [g]: 33.52 , Cukier [g]: 54.51 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.74 , Sól [g]: 7.33	E [kcal]: 2542.7 , B [g]: 111.09 , T [g]: 112.05 , W [g]: 286.51 , Błonnik [g]: 42.05 , Cukier [g]: 42.06 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.41 , Sól [g]: 8.5

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA WEGAŃSKA DOROŚLI (D04)

12.08.2026	13.08.2026	14.08.2026	15.08.2026	16.08.2026	17.08.2026	18.08.2026
Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Plastry roślinne z zielonym pieprzem Paszтет sojowy/6/ 20g - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g Sałata masłowa 10g Banan 1szt Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry wegańskie z zielonym pieprzem Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z marchewki/1,6/(90g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,9/ 350 g - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu <u>Pasta z groszku zielonego z suszonymi pomidorami 100g - 1 porcja</u> Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pomidorem i bazylią Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) - 1 porcja	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa - 1 porcja
Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa/1,9/ 350g - 1 porcja Wegetariański sos spaghetti z mielonym tofu/6/ S,D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Kiwi 1szt (80g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa/1,9/G (350g) - 1 porcja Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Obiad (1 osoba) Zupa grochowa/1,9/ 350g - 1 porcja Gulasz z tofu wędzonego, pieczarek, papryki i cebuli/1,6/ D 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kotlety sojowe/1,6/G/80g - 1 porcja Kasza gryczana - 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Obiad (1 osoba) Kotlet mielony z tofu/1,6/ S (90g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba)	Obiad (1 osoba) Tofu w plasterach z patelni/1,6/ S (90g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba)	Obiad (1 osoba) Warzywa z fasolką z pieca/1/ P 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mandarynka 1szt (80g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba)
Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pomidorem i bazylią Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) - 1 porcja Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Podwieczorek (1 osoba) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z fasolki czerwonej (100g) - 1 porcja Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pistacjami Dżem 1szt Sałata rzymska 10g Pomarańcza 1szt Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry wegetariańskie z papryką Paszтет sojowy/6/ 20g - 1 porcja Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) Musztarda/10/ 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g	Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z marchewki/1,6/(90g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Pasta z cukinii/1/(1szt)	Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Dżem 1szt Jabłko 160 g	Kolacja nocna (1 osoba) Mus jabłkowy	Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Napój owsiany (mleko roślinne) Nektarynka	Kolacja nocna (1 osoba) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Kolacja nocna (1 osoba) Napój owsiany (mleko roślinne)
E [kcal]: 1977.88 , B [g]: 55.79 , T [g]: 75.56 , W [g]: 292.1	E [kcal]: 2148.2 , B [g]: 58.33 , T [g]: 75.56 , W [g]: 334.28	E [kcal]: 1890.12 , B [g]: 69.72 , T [g]: 58.72 , W [g]: 291.06	E [kcal]: 1924.46 , B [g]: 87.13 , T [g]: 53.29 , W [g]: 280.93	E [kcal]: 1874.56 , B [g]: 57.52 , T [g]: 69.55 , W [g]: 273.02	E [kcal]: 2242.08 , B [g]: 61.29 , T [g]: 104.54 , W [g]: 279.26	E [kcal]: 1763.8 , B [g]: 40.18 , T [g]: 63.9 , W [g]: 270.23

sól [mg] 8450 ;
NKT [%] 9,83 ;
błonnik [g] 40,39 ;
cukier [%] 10,11 .

sól [mg] 9290 ;
NKT [%] 4,95 ;
błonnik [g] 45,25 ;
cukier [%] 14,06 .

sól [mg] 6360 ;
NKT [%] 4,36 ;
błonnik [g] 43,26 ;
cukier [%] 8,49 .

sól [mg] 6380 ;
NKT [%] 3,43 ;
błonnik [g] 50,79 ;
cukier [%] 13,14 .

sól [mg] 7600 ;
NKT [%] 5,06 ;
błonnik [g] 40,65 ;
cukier [%] 9,16 .

sól [mg] 9550 ;
NKT [%] 7,88 ;
błonnik [g] 29,43 ;
cukier [%] 6,70 .

sól [mg] 4100 ;
NKT [%] 4,04 ;
błonnik [g] 35,69 ;
cukier [%] 10,55 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA WEGAŃSKA DOROŚLI (D04)

19.08.2026	20.08.2026	21.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu
Pasta hummus 1szt (115g)	Pasta z marchewki/1,6/(90g)	Plastry roślinne z pomidorem i bazylią
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Dżem 1szt
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Papryka czerwona 150g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja	Zupa pomidorowa z makaronem/9/ 350g - 1 porcja	Zupa szpinakowa/1,9/ 350g - 1 porcja
Kotlet ryżowy z dodatkiem soczewicy/1/S (90g) - 1 porcja	Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z patelni/1,6/S 150g - 1 porcja	Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (4szt - 120g): - 1 porcja
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g	Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g
Kompot śliwkowo-porczezkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczezkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczezkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja
Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Margaryna twarda, 80% tłuszczu	Mus jabłkowy
Tofu po grecku/6,9/ D 200g: - 1 porcja	Plastry wegańskie z zielonym pieprzem	Herbata czarna 250g
Herbata czarna 250g	Dżem 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Herbata czarna 250g	Pasta hummus 1szt (115g)
Dżem 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g
Mix sałat w stylu włoskim	Mix sałat z cieciorą i ogórkiem (200g) - 1 porcja	
E [kcal]: 2162.27 , B [g]: 52.92 , T [g]: 80.59 , W [g]: 320.51	E [kcal]: 1761.47 , B [g]: 50.39 , T [g]: 73.75 , W [g]: 236.75	E [kcal]: 2316.06 , B [g]: 80.88 , T [g]: 87.4 , W [g]: 300.88

sól [mg] 5860 ;
NKT [%] 4,36 ;
błonnik [g] 36,91 ;
cukier [%] 5,28 .

sól [mg] 6170 ;
NKT [%] 5,11 ;
błonnik [g] 31,17 ;
cukier [%] 8,25 .

sól [mg] 6020 ;
NKT [%] 7,27 ;
błonnik [g] 44,19 ;
cukier [%] 8,16 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA WEGAŃSKA DZIECI (P04)

12.08.2026	13.08.2026	14.08.2026	15.08.2026	16.08.2026	17.08.2026	18.08.2026
Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Plastry roślinne z zielonym pieprzem Pasztet sojowy/6/ 20g - 1 porcja Obiad (1 osoba) Zupa jarzynowa/1,9/ 350g - 1 porcja Wegetariański sos spaghetti z mielonym tofu/6/ S,D (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Kiwi 1szt (80g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy, z witaminami E i C Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pomidorem i bazylią Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Pasta z cukinii/1/(1szt)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g Sałata masłowa 10g Banan 1szt Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa kalafiorowa/1,9/G (350g) - 1 porcja Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g - 1 porcja Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Brzoskwinia 90g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) - 1 porcja Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Dżem 1szt Jabłko 160 g	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry wegańskie z zielonym pieprzem Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa grochowa/1,9/ 350g - 1 porcja Gulasz z tofu wędzonego, pieczarek, papryki i cebuli/1,6/ D 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z buraków 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Mus jabłkowy Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pistacjami Dżem 1szt Sałata ryńska 10g Pomarańcza 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Mus jabłkowy	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z marchewki/1,6/(90g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa brokułowa /1,9/ 350 g - 1 porcja Kotlety sojowe/1,6/G/80g - 1 porcja Kasza gryczana - 200 g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Galaretki owocowa G (200g) Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pistacjami Dżem 1szt Sałata ryńska 10g Pomarańcza 1szt Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z groszku zielonego z suszonymi pomidorami 100g - 1 porcja Ogórek kiszony 150 g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Barszcz czerwony /1,9/ 350g - 1 porcja Kotlet mielony z tofu/1,6/ S (90g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Brukselka gotowana 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Mus jabłkowy Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry wegetariańskie z papryką Pasztet sojowy/6/ 20g - 1 porcja Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Napój owsiany (mleko roślinne) Nektarynka	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pomidorem i bazylią Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata owocowa 250g Obiad (1 osoba) Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) - 1 porcja Tofu w plasterkach z patelni/1,6/ S (90g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Napój owsiany (mleko roślinne) Jabłko 160 g Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z marchewki/1,6/(90g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Napój owsiany (mleko roślinne) Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	Śniadanie (1 osoba) Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g Dżem 1szt Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g Obiad (1 osoba) Zupa koperkowa - 1 porcja Warzywa z fasolką z pieca/1/ P 250g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Mandarynka 1szt (80g) Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g Podwieczorek (1 osoba) Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami Kolacja (1 osoba) Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z marchewki/1,6/(90g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g Kolacja nocna (1 osoba) Napój owsiany (mleko roślinne)
E [kcal]: 2090.88 , B [g]: 56.75 , T [g]: 75.8 , W [g]: 320.4	E [kcal]: 2193.2 , B [g]: 59.23 , T [g]: 75.74 , W [g]: 344.98	E [kcal]: 1939.12 , B [g]: 69.92 , T [g]: 58.82 , W [g]: 302.06	E [kcal]: 2024.46 , B [g]: 91.13 , T [g]: 53.29 , W [g]: 302.93	E [kcal]: 1923.56 , B [g]: 57.72 , T [g]: 69.65 , W [g]: 284.02	E [kcal]: 2428.08 , B [g]: 63.63 , T [g]: 107.78 , W [g]: 316.86	E [kcal]: 1897.8 , B [g]: 42.08 , T [g]: 64.62 , W [g]: 300.73

sól [mg] 8580 ;
NKT [%] 9,32 ;
błonnik [g] 43,42 ;
cukier [%] 13,74 .

sól [mg] 9300 ;
NKT [%] 4,86 ;
błonnik [g] 43,78 ;
cukier [%] 14,90 .

sól [mg] 6360 ;
NKT [%] 4,25 ;
błonnik [g] 43,26 ;
cukier [%] 8,28 .

sól [mg] 6380 ;
NKT [%] 3,26 ;
błonnik [g] 50,79 ;
cukier [%] 12,49 .

sól [mg] 7600 ;
NKT [%] 4,95 ;
błonnik [g] 40,65 ;
cukier [%] 8,93.

sól [mg] 9780 ;
NKT [%] 7,46 ;
błonnik [g] 33,39 ;
cukier [%] 10,05 .

sól [mg] 4110 ;
NKT [%] 3,83 ;
błonnik [g] 36,13 ;
cukier [%] 14,71.

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA WEGAŃSKA DZIECI (P04)

19.08.2026	20.08.2026	21.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Pasta z marchewki/1,6/(90g) Ogórek świeży 150g Herbata czarna 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry roślinne z pomidorem i bazylią Dżem 1szt Papryka czerwona 150g Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g - 1 porcja Kotlet ryżowy z dodatkiem soczewicy/1/S (90g) - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Sałatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem/9/ 350g - 1 porcja Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z patelni/1,6/S 150g - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Zupa szpinakowa/1,9/ 350g - 1 porcja Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (4szt - 120g): - 1 porcja Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Mandarynka 1szt (80g)	Brzoskwinia 90g Napój owsiany - Barista owies	Sok wielowocowy, egzotyczny, z witaminami
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Tofu po grecku/6,9/ D 200g: - 1 porcja Herbata czarna 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja Margaryna twarda, 80% tłuszczu Plastry wegańskie z zielonym pieprzem Dżem 1szt Pomidor 150g Herbata czarna 250g	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja Mus jabłkowy Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Dżem 1szt Mix sałat w stylu włoskim	Mix sałat z cieciorą i ogórkiem (200g) - 1 porcja	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g Pasta hummus 1szt (115g) Pomidor 150g
E [kcal]: 2198.27 , B [g]: 53.4 , T [g]: 80.75 , W [g]: 329.41	E [kcal]: 1945.47 , B [g]: 55.39 , T [g]: 81.13 , W [g]: 262.85	E [kcal]: 2450.06 , B [g]: 82.78 , T [g]: 88.12 , W [g]: 331.38

sól [mg] 5860 ;
NKT [%] 4,30 ;
błonnik [g] 38,25 ;
cukier [%] 6,39 .

sól [mg] 6420 ;
NKT [%] 4,93 ;
błonnik [g] 34,64 ;
cukier [%] 9,23 .

sól [mg] 6040 ;
NKT [%] 6,94 ;
błonnik [g] 44,60 ;
cukier [%] 11,52.

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA WEGAŃSKA KOBIETY W CIĄŻY (C04)

	niedziela 2026-08-02	poniedziałek 2026-08-03	wtorek 2026-08-04	środa 2026-08-05	czwartek 2026-08-06	piątek 2026-08-07	sobota 2026-08-08
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Plastry roślinne z zielonym pieprzem 60g Paszтет sojowy/6/ 20g 20g Rukola 10g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Salata masłowa 10g 10g Banan 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Plastry wegańskie z zielonym pieprzem 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Mix салат w stylu włoskim 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g Mix салат w stylu włoskim 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Pasta z groszku zielonego z suszonymi pomidorami 100g 103g Ogórek kiszony 150 g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Plastry roślinne z pomidorem i bazylią 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Mix салат w stylu włoskim 10g Herbata owocowa 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g 115g Dżem 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa/1,9/ 350g 340g Wegetariański sos spaghetti z mielonym tofu/6/ S,D (250g) 498g Ziemniaki gotowane 200g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,9/G (350g) 410g Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6/ P (250g) 356g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g 112g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,9/ 350g 400g Gulasz z tofu wędzonego, pieczarek, papryki i cebuli/1,6/ D 250g 265g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g Surówka z białej kapusty, marchewki i zieleniny 100g 116g	Zupa brokułowa /1,9/ 350 g 350g Kotlety sojowe/1,6/G/80g 108g Kasza gryczana - 200 g 200g Surówka z kapusty kiszanej i marchewki 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,9/ 350g 330g Kotlet mielony z tofu/1,6/ S (90g) 152g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brukselka gotowana 100g 100g Marchewka mini (babe) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ G (350g) 432g Tofu w plasterach z patelni/1,6/ S (90g) 105g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salata z sosem winegret /10/ 1/8szt 100g Groszek zielony, gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa 363g Warzywa z fasolką z pieca/1/ P 250g 260g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (80g) 80g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Sok marchwiowo-brzoskwiniowo-jabłkowy, z witaminami E i C 240g	Brzoskwinia 90g 90g	Mus jabłkowy 100g	Galełka owocowa G (200g) 200g	Mus jabłkowy 100g	Napój owsiany (mleko roślinne) 240g Jabłko 160 g 160g	Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Plastry roślinne z pomidorem i bazylią 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Pasta z tofu naturalnego/6/(100g) 102g Papryka czerwona 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Pasta z fasolki czerwonej (100g) 102g Ogórek świeży 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Plastry roślinne z pistacjami 60g Dżem 1szt 15g Salata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Plastry wegetariańskie z papryką 60g Paszтет sojowy/6/ 20g 20g Pomidor 150g 150g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Kielbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.) 90g Musztarda/10/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Salata rzymska 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g Mix салат z rukolą 10g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta z cukinii/1/(1szt) 90g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 10g Dżem 1szt 30g Jabłko 160 g 160g	Mus jabłkowy 100g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Napój owsiany (mleko roślinne) 240g Nektarynka 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Napój owsiany (mleko roślinne) 240g
Suma	E [kcal]: 2131.35, B [g]: 59.8, T [g]: 77.08, W [g]: 325.27, Błonnik [g]: 50.79, Cukier [g]: 82.18, Kwasy tł. nas. [g]: 24.38, Sól [g]: 9.57	E [kcal]: 2237.98, B [g]: 61.55, T [g]: 77.11, W [g]: 351.86, Błonnik [g]: 50.89, Cukier [g]: 92.77, Kwasy tł. nas. [g]: 13.46, Sól [g]: 10.36	E [kcal]: 2006.54, B [g]: 71.94, T [g]: 61.04, W [g]: 312.97, Błonnik [g]: 51.38, Cukier [g]: 51.41, Kwasy tł. nas. [g]: 10.36, Sól [g]: 7.18	E [kcal]: 2065.44, B [g]: 93.5, T [g]: 55.01, W [g]: 308.16, Błonnik [g]: 58.94, Cukier [g]: 72.78, Kwasy tł. nas. [g]: 8.65, Sól [g]: 7.2	E [kcal]: 1964.5, B [g]: 58.85, T [g]: 69.84, W [g]: 292.76, Błonnik [g]: 48.22, Cukier [g]: 52.75, Kwasy tł. nas. [g]: 11.78, Sól [g]: 8.41	E [kcal]: 2509.83, B [g]: 69.87, T [g]: 108.18, W [g]: 332.36, Błonnik [g]: 42.74, Cukier [g]: 70.1, Kwasy tł. nas. [g]: 22.5, Sól [g]: 10.91	E [kcal]: 1939.29, B [g]: 45, T [g]: 65.91, W [g]: 305.65, Błonnik [g]: 42.82, Cukier [g]: 80, Kwasy tł. nas. [g]: 9.29, Sól [g]: 4.62

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA WEGAŃSKA KOBIETY W CIĄŻY (C04)

	niedziela 2026-08-09	poniedziałek 2026-08-10	wtorek 2026-08-11
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Pomidor 150g 150g Mix салат w stylu włoskim 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Ogórek świeży 150g 150g Rukola 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Plastry roślinne z pomidorem i bazylią 60g Dżem 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Mix салат w stylu włoskim 10g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,9/ 350g 347g Kotlet ryżowy z dodatkiem soczewicy/1/S (90g) 110g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/9/ 350g 330g Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z patelni/1,6/S 150g 156g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,9/ 350g 390g Kotlety sojowe a la schabowe/1,6/ S (4szt - 120g): 143g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Mandarynka 1szt (80g) 80g	Brzoskwinia 90g 90g Napój owsiany - Barista owies 240g	Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Tofu po grecku/6,9/ D 200g: 172g Roszponka 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Margaryna twarda, 80% tłuszczu 15g Plastry wegańskie z zielonym pieprzem 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Herbata czarna 250g 250g	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g 149g Mus jabłkowy 100g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Dżem 1szt 15g Mix салат w stylu włoskim 10g	Mix салат z cieciorą i ogórkiem (200g) 180g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g 50g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2244.99 , B [g]: 55.99 , T [g]: 82.09 , W [g]: 336.28 , Błonnik [g]: 44.86 , Cukier [g]: 40.99 , Kwasy tł. nas. [g]: 11.96 , Sól [g]: 6.56	E [kcal]: 1999.24 , B [g]: 57.6 , T [g]: 82.25 , W [g]: 273.32 , Błonnik [g]: 42.71 , Cukier [g]: 54.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 12.18 , Sól [g]: 7.32	E [kcal]: 2490.61 , B [g]: 85.09 , T [g]: 89.84 , W [g]: 336.51 , Błonnik [g]: 52.06 , Cukier [g]: 80.94 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.5 , Sól [g]: 6.81

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

12.08.2026	13.08.2026	14.08.2026	15.08.2026	16.08.2026	17.08.2026	18.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza jagłana gotowana na mleku/7/ 350g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Pasta z marchewki/1,6/(90g)	Jajko/3/ 2szt	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Plastry roślinne z pistacjami	Ser żółty/7/ 60g	Plastry węgalskie z zielonym pieprzem	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)	Majonez/3/ 1szt	Ser topiony/7/ 50g	Pasta meksykańska/6,9,10/ 115g
Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Miód 1szt	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Pomidor 150g	Ogórek kiszony 150 g	Miód 1szt	Dżem 1szt
Ogórek kiszony 150 g	Salata masłowa 10g	Pomidor 150g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g
Herbata czarna 250g	Banan 1szt	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Herbata owocowa 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Herbata czarna 250g	Obiad (1 osoba)	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g	Obiad (1 osoba)	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g	<u>Kotlety sojowe a la schabowe/1,3,6/ S (4szt - 120g) - 1 porcja</u>	<u>Kotlet mielony z tofu/1,6/ S (90g) - 1 porcja</u>	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g
<u>Wegetariański sos spaghetti z mielonym tofu/6/ S,D (250g) - 1 porcja</u>	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g	<u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u>	Kasza gryczana - 200 g	Ziemniaki gotowane 200g	<u>Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna - 1 porcja</u>	<u>Warzywa z fasolką z pieca/1/ P 250g - 1 porcja</u>
Makaron razowy /1,3/ 200 g	Klopsiki warzywno-strączkowe w sosie pomidorowym/1,6,7/ P (250g) - 1 porcja	Ziemniaki gotowane 200g	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g	Brukselka gotowana 100g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Kiwi 1szt (80g)	Ziemniaki gotowane 200g	Salatka z buraków 100g	Kompot śliwkowo-porczezko-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczezko-truskawkowy 250 g	Salata z sosem winogret /10/ 1/8szt	Mandarynka 1szt (80g)
Kompot śliwkowo-porczezko-truskawkowy 250 g	Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g	Kompot śliwkowo-porczezko-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porczezko-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porczezko-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Kompot śliwkowo-porczezko-truskawkowy 250 g	Podwieczorek (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Kolacja (1 osoba)	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>
Masło naturalne /7/15g	<u>Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja</u>	Masło naturalne /7/15g	Serek żółty/7/ 60g	Plastry wegetariańskie z papryką	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Ser topiony/7/ 50g	Miód 1szt	Ser topiony/7/ 50g	Miód 1szt	Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt	Kiełbaski wegetariańskie / 1,6/ G (2szt.)	Ser żółty/7/ 60g
Miód 1szt	Masło naturalne /7/15g	Dżem 1szt	Salata rzymska 10g	Pomidor 150g	Musztarda/10/ 1szt	Serek Haga/7/ 1szt (16,67g)
Pomidor 150g	Jajko/3/ 2szt	Ogórek świeży 150g	Pomarańcza 1szt	Herbata czarna 250g	Serek twarogowy tartare/7/(1szt)	Pomidor 150g
Herbata czarna 250g	Majonez/3/ 1szt	Kawa mleczna /7/ 250 g	Herbata czarna 250g	Kolacja nocna (1 osoba)	Papryka czerwona 150g	Herbata czarna 250g
Kolacja nocna (1 osoba)	Papryka czerwona 150g	Kolacja nocna (1 osoba)	Kolacja nocna (1 osoba)	Serek grani/7/ 1szt (150g)	Kawa mleczna /7/ 250 g	Kolacja nocna (1 osoba)
Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Jogurt naturalny/7/ 1szt	Sok pomidorowy 1szt (300ml)	Nektarynka	Kolacja nocna (1 osoba)	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt)
Salatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki	Kolacja nocna (1 osoba)				Sok wielowarzywny 1szt (300ml)	
	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g					
	Masło naturalne/7/ 1szt (10g)					
	Serek Haga/7/ 2szt (33,34g)					
	Jabłko 160 g					
E [kcal]: 2590.3 , B [g]: 87.25 , T [g]: 113.05 , W [g]: 328.8	E [kcal]: 2898.78 , B [g]: 93.86 , T [g]: 127.11 , W [g]: 371.03	E [kcal]: 2403.08 , B [g]: 94.31 , T [g]: 99.27 , W [g]: 301.41	E [kcal]: 2548.7 , B [g]: 111.49 , T [g]: 94.07 , W [g]: 320.31	E [kcal]: 2182.7 , B [g]: 88.04 , T [g]: 98.97 , W [g]: 252.02	E [kcal]: 2782.98 , B [g]: 94.36 , T [g]: 132.95 , W [g]: 318.71	E [kcal]: 2168.6 , B [g]: 88.1 , T [g]: 81.53 , W [g]: 288.28

sól [mg] 6450 ;
NKT [%] 11,37 ;
błonnik [g] 42,32 ;
cukier [%] 9,29 .

sól [mg] 9310 ;
NKT [%] 14,49 ;
błonnik [g] 40,68 ;
cukier [%] 11,18.

sól [mg] 6070 ;
NKT [%] 12,38 ;
błonnik [g] 34,78 ;
cukier [%] 9,90 .

sól [mg] 5390 ;
NKT [%] 10,63 ;
błonnik [g] 50,47 ;
cukier [%] 10,22.

sól [mg] 5740 ;
NKT [%] 11,35 ;
błonnik [g] 32,32 ;
cukier [%] 8,31 .

sól [mg] 6710 ;
NKT [%] 10,53 ;
błonnik [g] 29,16 ;
cukier [%] 7,78 .

sól [mg] 3950 ;
NKT [%] 14,65 ;
błonnik [g] 34,41 ;
cukier [%] 10,24.

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA WEGETARIAŃSKA (WE)

19.08.2026	20.08.2026	21.08.2026
Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)	Śniadanie (1 osoba)
Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g
Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g	Chleb pszenno-żytni/1/ 100g
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g
Jajko/3/ 2szt	Ser żółty/7/ 60g	Ser topiony/7/ 50g
Majonez/3/ 1szt	Miód 1szt	Miód 1szt
Pomidor 150g	Ogórek świeży 150g	Papryka czerwona 150g
Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g	Herbata czarna 250g
Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)	Obiad (1 osoba)
Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g - 1 porcja
Kotlet ryżowy z żółtym serem/1,3,7/ S 80g - 1 porcja	Tofu wędzone z papryką, pieczarkami i cebulą z patelni/1,6/S 150g - 1 porcja	Kotlet rybny /1,3,4/ 80g
Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g	Ziemniaki gotowane 200g
Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g	Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g	Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g
Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g	Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g
Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)	Podwieczorek (1 osoba)
Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)	Kolacja (1 osoba)
Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) - 1 porcja	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g - 1 porcja
Masło naturalne /7/15g	Masło naturalne /7/15g	Jogurt naturalny/7/ 1szt
Ryba po grecku/4,9/ 200g	Plastry wegańskie z zielonym pieprzem	Kawa mleczna /7/ 250 g
Kawa mleczna /7/ 250 g	Dżem 1szt	Kolacja nocna (1 osoba)
Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g	Chleb pszenno-żytni/1/ 50g
Chleb pszenno-żytni/1/ 50g	Kawa mleczna /7/ 250 g	Pasta hummus 1szt (115g)
Ser topiony/7/ 50g	Kolacja nocna (1 osoba)	Pomidor 150g
Mix sałat w stylu włoskim	Mix sałat z cieciorą, fetą i ogórkiem/7/(200g) - 1 porcja	
E [kcal]: 2654.7 , B [g]: 103.17 , T [g]: 108.85 , W [g]: 333	E [kcal]: 2324.39 , B [g]: 89.24 , T [g]: 93.27 , W [g]: 297.81	E [kcal]: 2338.36 , B [g]: 78.29 , T [g]: 95.24 , W [g]: 302.52

sól [mg] 6110 ;
NKT [%] 14,51 ;
błonnik [g] 32,09 ;
cukier [%] 6,87 .

sól [mg] 6770 ;
NKT [%] 14,35 ;
błonnik [g] 32,34 ;
cukier [%] 9,94 .

sól [mg] 4960 ;
NKT [%] 10,51 ;
błonnik [g] 30,00 ;
cukier [%] 9,63 .

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (D05)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Dżem 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Banan 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica sopocka 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 170g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 180g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Połędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 172g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałata ze śmietaną/7/ 1/8 szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Gulasz wieprzowy w sosie własnym /1/ 250 g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleńiną/7/ 100 g 100g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska dr 100g 100g Kecup 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica sopocka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Sałatka rybna/1,4/ Łosoś atlantycki 125g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Jabłko 160 g 160g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Nektarynka 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 2385.85 , B [g]: 107.97 , T [g]: 86.23 , W [g]: 303.45 , Błonnik [g]: 19.45 , Cukier [g]: 44.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.76 , Sól [g]: 4.67	E [kcal]: 2635.4 , B [g]: 106.39 , T [g]: 82.64 , W [g]: 381.35 , Błonnik [g]: 29.69 , Cukier [g]: 100.01 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.96 , Sól [g]: 5.08	E [kcal]: 2251.7 , B [g]: 118.3 , T [g]: 71.63 , W [g]: 294.12 , Błonnik [g]: 19.81 , Cukier [g]: 65.88 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.58 , Sól [g]: 4.74	E [kcal]: 1889.67 , B [g]: 92.9 , T [g]: 52.86 , W [g]: 270.81 , Błonnik [g]: 25.77 , Cukier [g]: 60.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.39 , Sól [g]: 5.85	E [kcal]: 1913.62 , B [g]: 95.52 , T [g]: 65.91 , W [g]: 245.66 , Błonnik [g]: 22.13 , Cukier [g]: 46.97 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.91 , Sól [g]: 5.21	E [kcal]: 2238.22 , B [g]: 122.26 , T [g]: 66.3 , W [g]: 298.36 , Błonnik [g]: 22.98 , Cukier [g]: 65.77 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.32 , Sól [g]: 7.86	E [kcal]: 1966.52 , B [g]: 104.59 , T [g]: 61.55 , W [g]: 258.94 , Błonnik [g]: 19.81 , Cukier [g]: 43.91 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.36 , Sól [g]: 5.2

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY (D05)

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa z indyka 60g 60g Herbata czarna 250g 250g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Rumsztyk drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g 149g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Twaróg/7/ 100g 100g Mix sałat w stylu włoskim 10g	Mix sałat z kurczakiem i dodatkami/7/(100g) 200g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2152.04 , B [g]: 113.26 , T [g]: 57.11 , W [g]: 307.4 , Błonnik [g]: 22.55 , Cukier [g]: 51.87 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.24 , Sól [g]: 5.28	E [kcal]: 2312.87 , B [g]: 122.8 , T [g]: 78.96 , W [g]: 287.17 , Błonnik [g]: 22.52 , Cukier [g]: 59.78 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.87 , Sól [g]: 6.31	E [kcal]: 2146.67 , B [g]: 87.56 , T [g]: 61.07 , W [g]: 322.26 , Błonnik [g]: 25.06 , Cukier [g]: 67.23 , Kwasy tł. nas. [g]: 20.64 , Sól [g]: 4.12

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA BOGATORESZTKOWA (D06)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Maślanka/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Połędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1 szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Brzoskwinia 90g 90g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Maślanka/7/ 1szt 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser topiony/7/ 50g 50g Krakowska 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Spaghetti 250g 250g Makaron razowy /1,3/ 200 g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Kotlet mięsno-ryżowy/1,3/ 90g 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty pekińskiej /3/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa grochowa/1,7,9/ 350g 350g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 142g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z białej kapusty i papryki 100g 114g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 170g Kasza gryczana - 200 g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 180g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brukselka gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Połodwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 122g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Dietetyczna fasolka po bretońsku z szynką S,D (250g) 197g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mandarynka 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser topiony/7/ 50g 50g Filet z indyka 60g 60g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Ser topiony/7/ 50g 50g Ogórek świeży 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ser żółty/7/ 60g 60g Szynkowa z indyka 60g 60g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Musztarda/10/ 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Papryka czerwona 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ogonówka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Sałata rybna/1,4/ Łosoś atlantycki 125g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Jabłko 160 g 160g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Nektarynka 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 2241.8 , B [g]: 103.86 , T [g]: 101.95 , W [g]: 241.74 , Błonnik [g]: 39.94 , Cukier [g]: 41.54 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.98 , Sól [g]: 6.79	E [kcal]: 2366.1 , B [g]: 89.55 , T [g]: 107.99 , W [g]: 278 , Błonnik [g]: 40.42 , Cukier [g]: 57.89 , Kwasy tł. nas. [g]: 36.01 , Sól [g]: 5.79	E [kcal]: 2287.52 , B [g]: 125.31 , T [g]: 94.61 , W [g]: 251.97 , Błonnik [g]: 38.72 , Cukier [g]: 46.38 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.52 , Sól [g]: 5.7	E [kcal]: 1966.22 , B [g]: 101.34 , T [g]: 68.28 , W [g]: 253.3 , Błonnik [g]: 41.01 , Cukier [g]: 54.83 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.25 , Sól [g]: 8.37	E [kcal]: 2097.9 , B [g]: 102.26 , T [g]: 91.28 , W [g]: 236.16 , Błonnik [g]: 37.01 , Cukier [g]: 49.14 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.55 , Sól [g]: 3.83	E [kcal]: 2267.27 , B [g]: 117.05 , T [g]: 103.67 , W [g]: 231.58 , Błonnik [g]: 34.21 , Cukier [g]: 50.39 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.88 , Sól [g]: 10.22	E [kcal]: 1853.01 , B [g]: 100.56 , T [g]: 63.82 , W [g]: 235.07 , Błonnik [g]: 34.89 , Cukier [g]: 37.68 , Kwasy tł. nas. [g]: 28.44 , Sól [g]: 5.51

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026
DIETA BOGATORESZTKOWA (D06)

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek świeży 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Chleb razowy/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Serek kanapkowy trójkąt/7/ 1szt 15g Papryka czerwona 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Rumsztyk smażony z cebulą/1/ 80g 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki/10/ 100 g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty świeżej i zieleniny 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Kotlet rybny /1,3,4/ 80g 80g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Ser Mozzarella, w zalewie 30g Pomidor 150g 150g Salata masłowa 10g 10g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Chleb pełnoziarnisty/1/ (100g) 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Mix sałat z burakiem 10g Mandarynki 70g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Chleb razowy/1/ 50g 50g Ser topiony/7/ 50g 50g Mix sałat w stylu włoskim 10g	Mix sałat z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) 200g	Chleb razowy/1/ 50g 50g Pasta hummus 1szt (115g) 115g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2053.1 , B [g]: 93.44 , T [g]: 85.9 , W [g]: 244.97 , Błonnik [g]: 37.6 , Cukier [g]: 40.95 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.45 , Sól [g]: 5.29	E [kcal]: 2078 , B [g]: 129.91 , T [g]: 78.37 , W [g]: 226.98 , Błonnik [g]: 31.82 , Cukier [g]: 40.26 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.57 , Sól [g]: 7.17	E [kcal]: 2164.2 , B [g]: 93.6 , T [g]: 91.57 , W [g]: 256.03 , Błonnik [g]: 41.89 , Cukier [g]: 41.75 , Kwasy tł. nas. [g]: 27.45 , Sól [g]: 7.6

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Ogórek kiszony 150 g 150g Herbata czarna 250g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Dżem 1szt 15g Sałata masłowa 10g 10g Banan 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Ogórek kiszony 150 g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata owocowa 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Kiwi 1szt (80g) 80g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera i jabłka/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Ryba z pieca/1,4/ 90g Miruna 102g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałatka z buraków 100g 100g Ogórek kiszony 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 170g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z marchwi, selera i jabłka/7/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 180g Ziemniaki gotowane 200g 200g Surówka z selera/7,9/ 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Poledwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 172g Ziemniaki gotowane 200g 200g Sałata z sosem winegret /10/ 1/8szt 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Gulasz wieprzowy w sosie własnym /1/ 250 g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt) 100g	Chłodnik z botwinki 254g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Jabłko 160 g 160g	Sałatka z makaronem orzo, groszkiem zielonym, serem typu feta, kukuryd 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Sałata rzymska 10g 10g Pomarańcza 1szt 200g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab kruchy w ziołach 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kielbasa śląska 100g 100g Kecup 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Sałatka rybna/1,4/ Losoś atlantycki 125g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g Jabłko 160 g 160g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g Nektarynka 100g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 2507.35 , B [g]: 123.68 , T [g]: 89.64 , W [g]: 310.55 , Błonnik [g]: 19.45 , Cukier [g]: 50.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.67 , Sól [g]: 4.67	E [kcal]: 3075.6 , B [g]: 112.93 , T [g]: 108.28 , W [g]: 427.03 , Błonnik [g]: 29.55 , Cukier [g]: 97.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 38.28 , Sól [g]: 5.48	E [kcal]: 2201.48 , B [g]: 109.44 , T [g]: 72.13 , W [g]: 289.44 , Błonnik [g]: 21.6 , Cukier [g]: 72.86 , Kwasy tł. nas. [g]: 31.15 , Sól [g]: 4.89	E [kcal]: 2011.17 , B [g]: 108.61 , T [g]: 56.27 , W [g]: 277.91 , Błonnik [g]: 25.77 , Cukier [g]: 66.81 , Kwasy tł. nas. [g]: 29.3 , Sól [g]: 5.85	E [kcal]: 2238.52 , B [g]: 112.82 , T [g]: 91.67 , W [g]: 253.41 , Błonnik [g]: 22.15 , Cukier [g]: 54.56 , Kwasy tł. nas. [g]: 30.6 , Sól [g]: 3.62	E [kcal]: 2600.72 , B [g]: 134.68 , T [g]: 90.36 , W [g]: 324.97 , Błonnik [g]: 26.3 , Cukier [g]: 88.19 , Kwasy tł. nas. [g]: 35.06 , Sól [g]: 7.85	E [kcal]: 2446.22 , B [g]: 131.34 , T [g]: 80.7 , W [g]: 311.05 , Błonnik [g]: 24.6 , Cukier [g]: 47.17 , Kwasy tł. nas. [g]: 39.12 , Sól [g]: 7.76

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (D07)

	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Jajko/3/ 2szt 100g Majonez/3/ 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Miód 1szt 15g Pomidor 150g 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Rumsztyk drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Podwieczorek	Pianka proteinowa/1,7/ 200g 200g	Drożdżówka z serem/1,3,7/ (1szt) 100g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g	Chałka z dżemem /1,3,7/ (1/6szt) 145g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Dżem 1szt 15g Pomidor 150g 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g 149g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Twaróg/7/ 100g 100g Mix sałat w stylu włoskim 10g	Mix sałat z kurczakiem, fetą i ogórkiem/7/(200g) 200g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g Pomidor 150g 150g
Suma	E [kcal]: 2383.1 , B [g]: 129.48 , T [g]: 73.73 , W [g]: 311.67 , Błonnik [g]: 22.51 , Cukier [g]: 55.59 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.01 , Sól [g]: 4.45	E [kcal]: 2713.3 , B [g]: 145.21 , T [g]: 88.79 , W [g]: 343.63 , Błonnik [g]: 21.97 , Cukier [g]: 68.1 , Kwasy tł. nas. [g]: 34.71 , Sól [g]: 7.23	E [kcal]: 2603.82 , B [g]: 97.75 , T [g]: 70.2 , W [g]: 407.03 , Błonnik [g]: 27.6 , Cukier [g]: 85.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 22.94 , Sól [g]: 5.03

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA PRZETARTA (D10)



Jadłospis: Dieta przetarta D10 (2026-08-12 - 2026-08-21)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18
Śniadanie	Kasza jaglana gotowana na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica dr 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt 120g Herbata czarna 250g 250g	Makaron gotowany na mleku /1,3,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g szynka drobiowa konserwowa 60g Dżem 1szt 15g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Schab faszerowany 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Napój owsiany - Barista owies 330g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż gotowany na mleku/7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Maślanka/7/ 1szt 150g Herbata owocowa 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Dżem 1szt 15g Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Gulasz drobiowy duszony w sosie własnym/1/ 250g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Pulpet mięsno-ryżowy /1,3/ 90g 90g Sos pomidorowo-jarzynowy/1,9/ 150g 150g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł gotowany 100g 100g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Pulpet got w sosie pietruszkowym/1,3,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Salatka z buraków 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g 350g Schab duszony w sosie własnym/1/ 70g/100g 170g Ziemniaki gotowane 200g 200g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g Mieszanek królewska 100g 100g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Zraz drobiowy w sosie własnym/1,3/ 80/100g 180g Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka mini (babe) 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Polędwiczki wieprzowe w sosie pieczeniowym/1/ D,G (70/100g) 172g Ziemniaki gotowane 200g 200g Groszek zielony, gotowany 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Gulasz wieprzowy w sosie własnym /1/ 250 g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Brokuł gotowany 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twarożek z zieleńcem/7/ 100 g 100g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynka pieczona 60g 60g Dżem 1szt 15g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Twaróg/7/ 100g 100g Miód 1szt 15g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Herbata czarna 250g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Kiełbasa śląska dr 100g 100g Ketchup 1szt 15g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Polędwica sopocka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Herbata czarna 250g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Salatka rybną/1,4/ Łosoś atlantycki 125g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Masło naturalne/7/ 1szt (10g) 10g Szynkowa 60g 60g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Serek grani/7/ 1szt (150g) 150g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g
Suma	E [kcal]: 2387.35, B [g]: 108.11, T [g]: 86.35, W [g]: 301.16, Błonnik [g]: 17.3, Cukier [g]: 45.47, Kwasy tł. nas. [g]: 29.75, Sól [g]: 7.05	E [kcal]: 2454.3, B [g]: 109.25, T [g]: 83.11, W [g]: 327.08, Błonnik [g]: 20.5, Cukier [g]: 57.77, Kwasy tł. nas. [g]: 36.5, Sól [g]: 5.03	E [kcal]: 2329.1, B [g]: 117.42, T [g]: 71.75, W [g]: 312.2, Błonnik [g]: 16.69, Cukier [g]: 83.4, Kwasy tł. nas. [g]: 33.61, Sól [g]: 4.7	E [kcal]: 1821.27, B [g]: 101.41, T [g]: 52.58, W [g]: 243.93, Błonnik [g]: 19.68, Cukier [g]: 41.26, Kwasy tł. nas. [g]: 26.82, Sól [g]: 5.88	E [kcal]: 2000.52, B [g]: 96.93, T [g]: 73.2, W [g]: 246.16, Błonnik [g]: 19.23, Cukier [g]: 37.9, Kwasy tł. nas. [g]: 27.78, Sól [g]: 5.33	E [kcal]: 2275.22, B [g]: 129.17, T [g]: 64.65, W [g]: 303.86, Błonnik [g]: 23.7, Cukier [g]: 63.54, Kwasy tł. nas. [g]: 31.64, Sól [g]: 7.93	E [kcal]: 2043.92, B [g]: 103.71, T [g]: 61.67, W [g]: 277.02, Błonnik [g]: 16.69, Cukier [g]: 61.43, Kwasy tł. nas. [g]: 32.39, Sól [g]: 5.16

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA PRZETARTA (D10)



	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa z indyka 60g 60g Serek Haga/7/ 1szt (16,67g) 17g Napój owsiany - Barista owies 330g Herbata czarna 250g 250g	Kasza manna na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa 60g 60g Serek twarogowy tartare/7/(1szt) 20g Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g Herbata czarna 250g 250g	Płatki owsiane gotowane na mleku /1,7/ 350g 350g Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Szynkowa drobiowa 60g 60g Miód 1szt 15g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Rumsztyk drobiowy w sosie pietruszkowym/1,7/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Udko z kurczaka w sosie własnym/1/ 150/100g 250g Ziemniaki gotowane 200g 200g Marchewka z groszkiem gotowana 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Pulpet rybny w sosie pomidorowym/1,3,4/ 80/120g 200g Ziemniaki gotowane 200g 200g Mieszanka królewska 100g 100g Kompot śliwkowo-porzeczkowo- truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Ryba po grecku/4,9/ 200g 200g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Bułka paryska/1/ 100g 100g Masło naturalne /7/15g 15g Filet z indyka 60g 60g Dżem 1szt 15g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Ryż z jabłkami i cynamonem G,D 200g 149g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Bułka paryska/1/ 50g 50g Twaróg/7/ 100g 100g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Bułka paryska/1/ 50g 50g Pasta z marchewki/1,6/(90g) 90g
Suma	E [kcal]: 2313.42 , B [g]: 117.23 , T [g]: 66.72 , W [g]: 322.22 , Błonnik [g]: 23.6 , Cukier [g]: 51.3 , Kwasy tł. nas. [g]: 33.15 , Sól [g]: 5.59	E [kcal]: 2264.8 , B [g]: 106.65 , T [g]: 69.58 , W [g]: 310.63 , Błonnik [g]: 17.91 , Cukier [g]: 84.61 , Kwasy tł. nas. [g]: 32.32 , Sól [g]: 6.04	E [kcal]: 2167.67 , B [g]: 90.76 , T [g]: 62.77 , W [g]: 318.16 , Błonnik [g]: 21.46 , Cukier [g]: 67.13 , Kwasy tł. nas. [g]: 21.98 , Sól [g]: 4.21

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

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA PAPKOWATA (D11)



Jadłospis: **Dieta papkowata D11** (2026-08-12 - 2026-08-21)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Papka szpitalna (D11) 350g Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt 120g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Serek homogenizowany naturalny/7/ (1szt) 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Napój owsiany - Barista owies 330g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Maślanka/7/ 1szt 150g Herbata owocowa 250g 250g Papka szpitalna (D11) 350g	Papka szpitalna (D11) 350g Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Napój owsiany - Barista owies 330g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa /1,7,9/ - 350g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa /1,7,9/ 350 g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/ 350g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7, 9/ 350 g 350g Mieszanka królewska 100g 100g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350 g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,9/ 350g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa /1,7,9/ 350g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350 g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 400g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Papka szpitalna (D11) 350g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Herbata czarna 250g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Papka szpitalna (D11) 350g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Napój Vege - owies 330g	Mus jabłkowy 100g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/ (1szt) 150g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 240g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/ (1szt) 150g	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g
Suma	E [kcal]: 1164.5 , B [g]: 42.08 , T [g]: 39.09 , W [g]: 164.98 , Błonnik [g]: 9.48 , Cukier [g]: 82.45 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.74 , Sól [g]: 3.71	E [kcal]: 1201.4 , B [g]: 50.58 , T [g]: 42.47 , W [g]: 155.55 , Błonnik [g]: 7.6 , Cukier [g]: 71.52 , Kwasy tł. nas. [g]: 17.52 , Sól [g]: 1.32	E [kcal]: 1139.8 , B [g]: 51.88 , T [g]: 28.11 , W [g]: 172.54 , Błonnik [g]: 6.89 , Cukier [g]: 96.21 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.69 , Sól [g]: 1.38	E [kcal]: 1172.4 , B [g]: 61.04 , T [g]: 33.27 , W [g]: 164.97 , Błonnik [g]: 12.65 , Cukier [g]: 79.36 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.26 , Sól [g]: 3.01	E [kcal]: 1301.8 , B [g]: 55.57 , T [g]: 47.27 , W [g]: 167.28 , Błonnik [g]: 10.36 , Cukier [g]: 79.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.23 , Sól [g]: 1.72	E [kcal]: 1125.4 , B [g]: 57.28 , T [g]: 28.7 , W [g]: 164.36 , Błonnik [g]: 11.83 , Cukier [g]: 83.74 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.61 , Sól [g]: 3.94	E [kcal]: 1126.3 , B [g]: 59.75 , T [g]: 26.07 , W [g]: 165.63 , Błonnik [g]: 6.78 , Cukier [g]: 81.28 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.36 , Sól [g]: 1.07	E [kcal]: 1224.2 , B [g]: 50.18 , T [g]: 35.37 , W [g]: 180.55 , Błonnik [g]: 12.09 , Cukier [g]: 87.08 , Kwasy tł. nas. [g]: 16.05 , Sól [g]: 1.66	E [kcal]: 1227.8 , B [g]: 66.75 , T [g]: 27.6 , W [g]: 180.68 , Błonnik [g]: 7.06 , Cukier [g]: 94.84 , Kwasy tł. nas. [g]: 15.96 , Sól [g]: 1.23	E [kcal]: 1167.9 , B [g]: 57.73 , T [g]: 30.24 , W [g]: 166.84 , Błonnik [g]: 8.93 , Cukier [g]: 93.46 , Kwasy tł. nas. [g]: 18.08 , Sól [g]: 1.53

**** 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. zgłąbnyk nosowo-żołądkowy, gastrostomię odżywczą [PEG]).

JADŁOSPIS DEKADOWY 12.08.2026 - 21.08.2026

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)



Jadłospis: Dieta płynna wzmocniona D12 (2026-08-12 - 2026-08-21)

	środa 2026-08-12	czwartek 2026-08-13	piątek 2026-08-14	sobota 2026-08-15	niedziela 2026-08-16	poniedziałek 2026-08-17	wtorek 2026-08-18	środa 2026-08-19	czwartek 2026-08-20	piątek 2026-08-21
Śniadanie	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Mus owocowo-warzywny (120g) 1szt 120g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Serek homogenizowany naturalny/7/(1szt) 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Napój owsiany - Barista owies 330g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Maślanka/7/ 1szt 150g Herbata owocowa 250g 250g Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Napój owsiany - Barista owies 330g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Sok wieloowocowy, egzotyczny, z witaminami 240g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Herbata czarna 250g 250g
Obiad	Zupa jarzynowa/1,7,9/ 350g 355g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa kalafiorowa/1,7,9/ G (350g) 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa ziemniaczana/1,7,9/(350g) 355g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa brokułowa /1,7,9/ 350 g 365g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Barszcz czerwony /1,7,9/ 350g 349g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa z soczewicy/1,7,9/ G (350g) 352g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa koperkowa/1,7,9/ G 350g 353g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Krupnik z kaszą jęczmienną/1,7,9/ 350g 352g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa pomidorowa z makaronem/1,3,7,9/ 350g 355g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g	Zupa szpinakowa/1,7,9/ 350g 350g Kompot śliwkowo-porzeczkowo-truskawkowy 250 g 250g
Kolacja	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Herbata czarna 250g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g	Dieta płynna wzmocniona (D12) porcja śniadaniowa/kolacyjna 354g Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g Kawa mleczna /7/ 250 g 250g
Kolacja nocna	Napój Vege - owies 330g	Mus jabłkowy 100g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok pomidorowy 1szt (300ml) 350g	Jogurt naturalny/7/ 1szt 150g	Sok wielowarzywny 1szt (300ml) 350g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g	Sok marchwiowo-bananowo-jabłkowy 240g	Jogurt wysokobiałkowy typu skyr/7/(1szt) 150g	Mus owocowo-warzywny 1szt (120g) 120g
Suma	E [kcal]: 810.2, B [g]: 35.5, T [g]: 26.26, W [g]: 109.46, Błonnik [g]: 6.49, Cukier [g]: 66.95, Kwasy tł. nas. [g]: 14.63, Sól [g]: 3.82	E [kcal]: 811.38, B [g]: 43.91, T [g]: 26.69, W [g]: 98.57, Błonnik [g]: 4.28, Cukier [g]: 55.47, Kwasy tł. nas. [g]: 16.24, Sól [g]: 1.43	E [kcal]: 891.48, B [g]: 45.39, T [g]: 27.26, W [g]: 116.79, Błonnik [g]: 4.16, Cukier [g]: 80.8, Kwasy tł. nas. [g]: 16.42, Sól [g]: 1.45	E [kcal]: 807.08, B [g]: 51.62, T [g]: 25.77, W [g]: 95.54, Błonnik [g]: 7.79, Cukier [g]: 63.39, Kwasy tł. nas. [g]: 15.06, Sól [g]: 3.08	E [kcal]: 960.41, B [g]: 49.1, T [g]: 36.46, W [g]: 110.53, Błonnik [g]: 7.17, Cukier [g]: 62.51, Kwasy tł. nas. [g]: 17.22, Sól [g]: 1.81	E [kcal]: 869.16, B [g]: 48.91, T [g]: 27.92, W [g]: 108.24, Błonnik [g]: 9.05, Cukier [g]: 68.95, Kwasy tł. nas. [g]: 16.46, Sól [g]: 4.05	E [kcal]: 857.77, B [g]: 52.86, T [g]: 24.32, W [g]: 107.84, Błonnik [g]: 4.26, Cukier [g]: 65.93, Kwasy tł. nas. [g]: 14.5, Sól [g]: 1.18	E [kcal]: 967.61, B [g]: 43.58, T [g]: 34.49, W [g]: 123.42, Błonnik [g]: 9.35, Cukier [g]: 71.76, Kwasy tł. nas. [g]: 15.75, Sól [g]: 1.78	E [kcal]: 937.93, B [g]: 58.95, T [g]: 25.48, W [g]: 119.3, Błonnik [g]: 4.62, Cukier [g]: 79.42, Kwasy tł. nas. [g]: 15, Sól [g]: 1.31	E [kcal]: 911.78, B [g]: 50.46, T [g]: 29.38, W [g]: 110.66, Błonnik [g]: 6, Cukier [g]: 77.9, Kwasy tł. nas. [g]: 17.81, Sól [g]: 1.59

****** 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]).