

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-01-31 sobota	BOGATOBIJAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Sałata 20g	Kisiel 150ml	Wart. energetyczna [kcal]: 3377,21 Białko ogółem [g]: 108,13 Tłuszcz [g]: 120,45 Kw. tł. nasycone [g]: 47,03 Węglowodany ogółem [g]: 481,12 W tym cukry [g]: 85,92 Błonnik pokarmowy [g]: 32,62 Sól [g]: 9,75
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BAI, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 300g Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) Sałata 20g	Kisiel 150ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2299,31 Białko ogółem [g]: 94,21 Tłuszcz [g]: 74,92 Kw. tł. nasycone [g]: 14,81 Węglowodany ogółem [g]: 351,66 W tym cukry [g]: 69,60 Błonnik pokarmowy [g]: 23,36 Sól [g]: 8,31
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 300g Marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Sałata 20g	Kisiel b/c 150ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2566,91 Białko ogółem [g]: 111,93 Tłuszcz [g]: 80,18 Kw. tł. nasycone [g]: 18,73 Węglowodany ogółem [g]: 348,92 W tym cukry [g]: 49,24 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sól [g]: 9,01

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-01 niedziela	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany 60g (BIA) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Kanapka z pastą z wędliny i zielonym ogórkiem 1 szt. (GLU, SOJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3169,07 Białko ogółem [g]: 110,78 Tłuszcz [g]: 106,10 Kw. tł. nasycone [g]: 49,70 Węglowodany ogółem [g]: 454,15 W tym cukry [g]: 119,01 Błonnik pokarmowy [g]: 30,94 Sól [g]: 9,77
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek homogenizowany 60g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 100g Sos własny 100ml (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kanapka z pastą z wędliny i pomidorem b/s 1 szt. (GLU, SOJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,48 Białko ogółem [g]: 93,94 Tłuszcz [g]: 51,01 Kw. tł. nasycone [g]: 13,75 Węglowodany ogółem [g]: 336,97 W tym cukry [g]: 107,71 Błonnik pokarmowy [g]: 22,64 Sól [g]: 7,83
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany 60g (BIA) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Kanapka z pastą z wędliny i zielonym ogórkiem 1 szt. (GLU, SOJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2168,82 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 57,93 Kw. tł. nasycone [g]: 15,52 Węglowodany ogółem [g]: 320,63 W tym cukry [g]: 64,39 Błonnik pokarmowy [g]: 30,57 Sól [g]: 7,58

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-02 poniedziałek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Jako sadzone 2szt. (JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3467,21 Białko ogółem [g]: 124,69 Tłuszcz [g]: 111,42 Kw. tł. nasycone [g]: 53,42 Węglowodany ogółem [g]: 495,34 W tym cukry [g]: 87,71 Błonnik pokarmowy [g]: 26,80 Sól [g]: 8,89
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Jako gotowane 2szt. (JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2344,22 Białko ogółem [g]: 100,89 Tłuszcz [g]: 57,82 Kw. tł. nasycone [g]: 15,66 Węglowodany ogółem [g]: 368,87 W tym cukry [g]: 92,46 Błonnik pokarmowy [g]: 21,42 Sól [g]: 6,96
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Jako sadzone 2szt. (JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2356,21 Białko ogółem [g]: 114,83 Tłuszcz [g]: 75,73 Kw. tł. nasycone [g]: 20,60 Węglowodany ogółem [g]: 310,80 W tym cukry [g]: 30,66 Błonnik pokarmowy [g]: 30,60 Sól [g]: 8,95

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-02-03 wtorek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpety w sosie pomidorowym 150g/100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka colesław 100g (GOR, BIA, JAJ) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 100g (SOJ) Sałatka jarzynowa 100g (IAJ, BIA, GOR, SEL)	Budyń na mleku 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3128,77 Białko ogółem [g]: 150,26 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 54,87 Węglowodany ogółem [g]: 384,58 W tym cukry [g]: 88,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sól [g]: 10,94
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) Sałata 20g	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpety w sosie pomidorowym 150g/100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/ 50g	Budyń na mleku 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2272,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 74,18 Kw. tł. nasycone [g]: 20,79 Węglowodany ogółem [g]: 278,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,01 Sól [g]: 7,69
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpety w sosie pomidorowym 150g/100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka colesław 100g (GOR, BIA, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 100g (SOJ) Sałatka jarzynowa 100g (IAJ, BIA, GOR, SEL)	Budyń na mleku b/c 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,68 Tłuszcz [g]: 94,42 Kw. tł. nasycone [g]: 23,89 Węglowodany ogółem [g]: 315,79 W tym cukry [g]: 48,20 Błonnik pokarmowy [g]: 36,29 Sól [g]: 9,60

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-04 środa	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Kanapka z twarogiem i pomidorem 1 szt. (GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3618,86 Białko ogółem [g]: 121,06 Tłuszcz [g]: 133,65 Kw. tł. nasycone [g]: 66,46 Węglowodany ogółem [g]: 480,19 W tym cukry [g]: 62,08 Błonnik pokarmowy [g]: 27,93 Sól [g]: 11,89
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka pieczona 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 50g	Kanapka z twarogiem i pomidorem 1 szt. (GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2132,67 Białko ogółem [g]: 89,72 Tłuszcz [g]: 61,66 Kw. tł. nasycone [g]: 23,63 Węglowodany ogółem [g]: 310,79 W tym cukry [g]: 61,56 Błonnik pokarmowy [g]: 22,55 Sól [g]: 7,20
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Kanapka z twarogiem i pomidorem 1 szt. (GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2360,97 Białko ogółem [g]: 97,44 Tłuszcz [g]: 79,56 Kw. tł. nasycone [g]: 27,52 Węglowodany ogółem [g]: 316,44 W tym cukry [g]: 44,51 Błonnik pokarmowy [g]: 37,59 Sól [g]: 7,58

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-05 czwartek	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, JAJ, SEL) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser biały w plastrach 60g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3221,11 Białko ogółem [g]: 112,73 Tłuszcz [g]: 116,16 Kw. tł. nasycone [g]: 71,53 Węglowodany ogółem [g]: 441,00 W tym cukry [g]: 67,31 Błonnik pokarmowy [g]: 27,74 Sól [g]: 8,78
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2062,21 Białko ogółem [g]: 94,89 Tłuszcz [g]: 53,97 Kw. tł. nasycone [g]: 21,25 Węglowodany ogółem [g]: 306,01 W tym cukry [g]: 66,67 Błonnik pokarmowy [g]: 20,18 Sól [g]: 5,33
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 300g (GLU, JAJ, SEL) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser biały w plastrach 60g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Twarożek z truskawkami 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2359,17 Białko ogółem [g]: 113,78 Tłuszcz [g]: 68,73 Kw. tł. nasycone [g]: 27,17 Węglowodany ogółem [g]: 337,88 W tym cukry [g]: 49,41 Błonnik pokarmowy [g]: 35,78 Sól [g]: 8,15

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-06 piątek	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek na słodko ze śmietanką 100g (BIA) Dżem 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Hummus 50g (ZIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Mandarynka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3314,61 Białko ogółem [g]: 138,21 Tłuszcz [g]: 136,51 Kw. tł. nasycone [g]: 64,51 Węglowodany ogółem [g]: 397,30 W tym cukry [g]: 89,26 Błonnik pokarmowy [g]: 28,54 Sól [g]: 11,03
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek na słodko ze śmietanką 100g (BIA) Dżem 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 300g Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mandarynka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2378,35 Białko ogółem [g]: 116,51 Tłuszcz [g]: 83,06 Kw. tł. nasycone [g]: 21,15 Węglowodany ogółem [g]: 300,57 W tym cukry [g]: 75,39 Błonnik pokarmowy [g]: 20,54 Sól [g]: 7,63
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z cebulką 100g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Hummus 50g (ZIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Mandarynka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2693,96 Białko ogółem [g]: 140,51 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 33,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sól [g]: 10,88

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-07 sobota	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa dyniowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z kurczakiem i warzywami 350g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kefir 100ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3214,68 Białko ogółem [g]: 112,59 Tłuszcz [g]: 127,67 Kw. tł. nasycone [g]: 70,18 Węglowodany ogółem [g]: 413,86 W tym cukry [g]: 81,03 Błonnik pokarmowy [g]: 26,90 Sól [g]: 8,12
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Zupa dyniowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica Ani 70g Pomidor b/s 50g	Kefir 100ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2072,51 Białko ogółem [g]: 98,41 Tłuszcz [g]: 60,68 Kw. tł. nasycone [g]: 19,56 Węglowodany ogółem [g]: 287,29 W tym cukry [g]: 66,87 Błonnik pokarmowy [g]: 14,60 Sól [g]: 5,14
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa dyniowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica Ani 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kefir 100ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2489,28 Białko ogółem [g]: 119,60 Tłuszcz [g]: 79,25 Kw. tł. nasycone [g]: 22,51 Węglowodany ogółem [g]: 333,76 W tym cukry [g]: 51,61 Błonnik pokarmowy [g]: 36,96 Sól [g]: 7,65

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-08 niedziela	BOGATOBIJAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Bitki wieprzowe smażone 130g Sos własny 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Kanapka z szynką i pomidorem 1 szt. (GLU, SOJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3169,85 Białko ogółem [g]: 101,76 Tłuszcz [g]: 106,15 Kw. tł. nasycone [g]: 47,53 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 98,85 Błonnik pokarmowy [g]: 26,95 Sól [g]: 9,36
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Sałata 20g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka pieczona 100g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Kanapka z szynką i pomidorem 1 szt. (GLU, SOJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2354,61 Białko ogółem [g]: 83,74 Tłuszcz [g]: 64,69 Kw. tł. nasycone [g]: 12,50 Węglowodany ogółem [g]: 371,34 W tym cukry [g]: 110,46 Błonnik pokarmowy [g]: 25,83 Sól [g]: 6,23
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka konserwowa 50g (GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Kanapka z szynką i pomidorem 1 szt. (GLU, SOJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,73 Białko ogółem [g]: 110,81 Tłuszcz [g]: 76,11 Kw. tł. nasycone [g]: 15,41 Węglowodany ogółem [g]: 351,46 W tym cukry [g]: 46,41 Błonnik pokarmowy [g]: 38,69 Sól [g]: 9,14

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-02-09 poniedziałek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 20g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3169,85 Białko ogółem [g]: 101,76 Tłuszcz [g]: 106,15 Kw. tł. nasycone [g]: 47,53 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 98,85 Błonnik pokarmowy [g]: 26,95 Sól [g]: 9,36
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Sałata 20g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2354,61 Białko ogółem [g]: 83,74 Tłuszcz [g]: 64,69 Kw. tł. nasycone [g]: 12,50 Węglowodany ogółem [g]: 371,34 W tym cukry [g]: 110,46 Błonnik pokarmowy [g]: 25,83 Sól [g]: 6,23
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Sałata 20g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,73 Białko ogółem [g]: 110,81 Tłuszcz [g]: 76,11 Kw. tł. nasycone [g]: 15,41 Węglowodany ogółem [g]: 351,46 W tym cukry [g]: 46,41 Błonnik pokarmowy [g]: 38,69 Sól [g]: 9,14

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med