

|                  |                                                         | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                    | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                          | <i>II kolacja</i> | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                            |
|------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-21 środa | BOGATOBIŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                      | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Zupa krupnik z kaszą<br>jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Palczki pieczone 3szt.<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z jarzyn mieszanych 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Polędwica Ani 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g    | Kefir 100g (BIA)  | Wart. energetyczna [kcal]: 2939,19<br>Białko ogółem [g]: 91,25<br>Tłuszcz [g]: 100,72<br>Kw. tł. nasycone [g]: 50,21<br>Węglowodany ogółem [g]: 425,79<br>W tym cukry [g]: 79,72<br>Błonnik pokarmowy [g]: 27,83<br>Sól [g]: 11,80 |
|                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                      | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g     | Zupa krupnik z kaszą<br>jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Palczki pieczone 2szt.<br>Ziemniaki 300g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 100g<br>Kompot owocowy 250ml        | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica Ani 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                           | Kefir 100g (BIA)  | Wart. energetyczna [kcal]: 2028,01<br>Białko ogółem [g]: 71,82<br>Tłuszcz [g]: 50,44<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,29<br>Węglowodany ogółem [g]: 329,25<br>W tym cukry [g]: 79,99<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,24<br>Sól [g]: 8,48   |
|                  | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g                              | Zupa krupnik z kaszą<br>jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Palczki pieczone 2szt.<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z jarzyn mieszanych 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Polędwica Ani 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Kefir 100g (BIA)  | Wart. energetyczna [kcal]: 2453,61<br>Białko ogółem [g]: 92,28<br>Tłuszcz [g]: 77,01<br>Kw. tł. nasycone [g]: 22,20<br>Węglowodany ogółem [g]: 360,12<br>W tym cukry [g]: 44,99<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41,19<br>Sól [g]: 10,92  |

|                     |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                 | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                                          | <i>II kolacja</i> | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-22 czwartek | BOGATOBIALKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser żółty 50g (BIA)<br>Pomidor 40g<br>Sałata 10g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem bolońskim 350g (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuły gotowane 100g<br>Kompot owocowy 250ml        | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Paszтет pieczony 50g (GLU, JAJ)<br>Ser biały w plastrach 60g (BIA)<br>Ogórek konserwowy 50g (GOR)    | Kisiel 150ml      | Wart. energetyczna [kcal]: 3313,47<br>Białko ogółem [g]: 123,66<br>Tłuszcz [g]: 110,50<br>Kw. tł. nasycone [g]: 56,84<br>Węglowodany ogółem [g]: 470,39<br>W tym cukry [g]: 83,88<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34,46<br>Sól [g]: 12,12 |
|                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 40g<br>Sałata 10g                     | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuły gotowane 100g<br>Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Ser biały w plastrach 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g                                                   | Kisiel 150ml      | Wart. energetyczna [kcal]: 2168,50<br>Białko ogółem [g]: 90,75<br>Tłuszcz [g]: 59,73<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,75<br>Węglowodany ogółem [g]: 325,88<br>W tym cukry [g]: 83,79<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,05<br>Sól [g]: 7,76    |
|                     | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser żółty 50g (BIA)<br>Pomidor 40g<br>Sałata 10g                          | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem bolońskim 300g (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuły gotowane 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml    | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Paszтет pieczony 50g (GLU, JAJ)<br>Ser biały w plastrach 60g (BIA)<br>Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Kisiel b/c 150ml  | Wart. energetyczna [kcal]: 2489,71<br>Białko ogółem [g]: 114,72<br>Tłuszcz [g]: 76,99<br>Kw. tł. nasycone [g]: 24,30<br>Węglowodany ogółem [g]: 352,48<br>W tym cukry [g]: 50,36<br>Błonnik pokarmowy [g]: 38,10<br>Sól [g]: 9,56   |

|                   |                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                    | II kolacja        | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-23 piątek | BOGATOBIJAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                   | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek na słodko ze śmietanką 100g (BIA)<br>Dżem 50g<br>Pomidor 50g   | Zupa dyniowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ryba panierowana (miruna) 130g (RYB, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 100g<br>Kompot owocowy 250ml        | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Hummus 50g (ZIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g    | Banan 1szt.       | Wart. energetyczna [kcal]: 3304,11<br>Białko ogółem [g]: 116,77<br>Tłuszcz [g]: 106,97<br>Kw. tł. nasycone [g]: 59,58<br>Węglowodany ogółem [g]: 480,74<br>W tym cukry [g]: 127,60<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,96<br>Sól [g]: 8,46 |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek na słodko ze śmietanką 70g (BIA)<br>Dżem 50g<br>Pomidor b/s 50g | Zupa dyniowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ryba z pieca w ziołach (miruna) 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100ml (SEL)<br>Ziemniaki 300g<br>Marchewka gotowana 100g<br>Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                           | Banan 1szt.       | Wart. energetyczna [kcal]: 2156,39<br>Białko ogółem [g]: 88,38<br>Tłuszcz [g]: 51,57<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,83<br>Węglowodany ogółem [g]: 342,91<br>W tym cukry [g]: 118,99<br>Błonnik pokarmowy [g]: 20,68<br>Sól [g]: 4,75   |
|                   | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek z cebulką 100g (BIA)<br>Pomidor 50g                                                         | Zupa dyniowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml    | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Hummus 50g (ZIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Mandarynka 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2357,01<br>Białko ogółem [g]: 108,77<br>Tłuszcz [g]: 62,42<br>Kw. tł. nasycone [g]: 17,45<br>Węglowodany ogółem [g]: 349,15<br>W tym cukry [g]: 52,86<br>Błonnik pokarmowy [g]: 35,41<br>Sól [g]: 7,09   |

|                   |                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                    | II kolacja                  | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-24 sobota | BOGATOBIJAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                   | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Papryka konserwowa 50g (GOR) | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Potrawka drobiowa 180g (SEL)<br>Ryż 200g<br>Marchew z groszkiem 100g<br>Kompot owocowy 250ml             | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 50g (BIA)<br>Sałata 20g    | Jogurt naturalny 125g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3120,15<br>Białko ogółem [g]: 104,69<br>Tłuszcz [g]: 129,24<br>Kw. tł. nasycone [g]: 67,19<br>Węglowodany ogółem [g]: 396,25<br>W tym cukry [g]: 88,04<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,78<br>Sól [g]: 9,42 |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica sopocka 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                                          | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BAI, GLU, SEL)<br>Potrawka drobiowa 150g (SEL)<br>Ryż 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 100g<br>Kompot owocowy 250ml       | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Sałata 20g                                 | Jogurt naturalny 125g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2206,07<br>Białko ogółem [g]: 100,58<br>Tłuszcz [g]: 70,54<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,08<br>Węglowodany ogółem [g]: 306,16<br>W tym cukry [g]: 89,78<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,64<br>Sól [g]: 5,64  |
|                   | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Papryka konserwowa 50g (GOR)                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Potrawka drobiowa 150g (SEL)<br>Ryż brązowy 200g<br>Marchew z groszkiem 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 50g (BIA)<br>Sałata 20g | Jogurt naturalny 125g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2310,45<br>Białko ogółem [g]: 107,53<br>Tłuszcz [g]: 79,65<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,60<br>Węglowodany ogółem [g]: 313,79<br>W tym cukry [g]: 55,88<br>Błonnik pokarmowy [g]: 39,66<br>Sól [g]: 8,06  |

|                      |                                                        | <i><b>Śniadanie</b></i>                                                                                                                                                                                                             | <i><b>Obiad</b></i>                                                                                                                                                                  | <i><b>Kolacja</b></i>                                                                                                                                          | <i><b>II kolacja</b></i>                                   | <i><b>Wartość odżywcza</b></i>                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-25 niedziela | BOGATOBIJAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                   | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Parówki drobiowe 2szt. (SOJ)<br>Ketchup 10g<br>Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab pieczony 130g<br>Sos własny 100ml (GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 300g (BIA)<br>Buraczki gotowane 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek z ziołami 60g (BIA)<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g     | Kaszka manna na mleku z sosem owocowym 150g (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 3170,27<br>Białko ogółem [g]: 116,90<br>Tłuszcz [g]: 109,78<br>Kw. tł. nasycone [g]: 55,50<br>Węglowodany ogółem [g]: 442,94<br>W tym cukry [g]: 86,52<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,29<br>Sól [g]: 10,79 |
|                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Sałata 20g                                     | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab pieczony 100g<br>Sos własny 100ml (GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 300g (BIA)<br>Buraczki gotowane 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek z ziołami 60g (BIA)<br>Szynka wiejska 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g | Kaszka manna na mleku z sosem owocowym 150g (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2053,85<br>Białko ogółem [g]: 91,86<br>Tłuszcz [g]: 57,91<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21,44<br>Węglowodany ogółem [g]: 301,47<br>W tym cukry [g]: 88,88<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,99<br>Sól [g]: 7,06    |
|                      | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Parówki drobiowe 2szt. (SOJ)<br>Ketchup 10g<br>Ogórek konserwowy 50g (GOR)                          | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab pieczony 100g<br>Sos własny 100ml (GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 300g (BIA)<br>Buraczki gotowane 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek z ziołami 60g (BIA)<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g  | Kaszka manna na mleku z sosem owocowym b/c 150g (BIA, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2531,98<br>Białko ogółem [g]: 117,79<br>Tłuszcz [g]: 83,74<br>Kw. tł. nasycone [g]: 27,98<br>Węglowodany ogółem [g]: 343,39<br>W tym cukry [g]: 42,59<br>Błonnik pokarmowy [g]: 42,79<br>Sól [g]: 10,71  |

|                         |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                   | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                     | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                  | <i>II kolacja</i>                       | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-26 poniedziałek | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kakao 250ml (BIA)<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica Ani 50g (SOJ)<br>Serek homogenizowany 60g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g | Zupa brokułowa 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo – serowym 350g (BIA, GLU, SEL, JAJ)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g    | Ciasto drożdżowe – 1 kawałek (GLU, JAJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 3348,37<br>Białko ogółem [g]: 143,81<br>Tłuszcz [g]: 121,68<br>Kw. tł. nasycone [g]: 57,07<br>Węglowodany ogółem [g]: 434,74<br>W tym cukry [g]: 125,76<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,65<br>Sól [g]: 10,00 |
|                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kakao 250ml (BIA)<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica Ani 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                                       | Zupa brokułowa 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo – serowym 300g (BIA, GLU, SEL, JAJ)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Pomidor b/s 50g                             | Ciasto drożdżowe – 1 kawałek (GLU, JAJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2464,57<br>Białko ogółem [g]: 126,81<br>Tłuszcz [g]: 77,10<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21,71<br>Węglowodany ogółem [g]: 327,87<br>W tym cukry [g]: 109,34<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,37<br>Sól [g]: 7,33   |
|                         | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kakao 250ml (BIA)<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica Ani 50g (SOJ)<br>Serek homogenizowany 60g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g                              | Zupa brokułowa 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo – serowym 300g (BIA, GLU, SEL, JAJ)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Jabłko 1szt.                            | Wart. energetyczna [kcal]: 2631,18<br>Białko ogółem [g]: 143,49<br>Tłuszcz [g]: 98,69<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,16<br>Węglowodany ogółem [g]: 307,82<br>W tym cukry [g]: 53,09<br>Błonnik pokarmowy [g]: 38,07<br>Sól [g]: 9,99    |

|                   |                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                 | II kolacja                     | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-27 wtorek | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 50g (BIA)<br>Ogórek kiszony 50g | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z białej kapusty i marchewki 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Ser żółty 50g (BIA)<br>Pomidor 50g    | Budyń na mleku 150ml (BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 3272,53<br>Białko ogółem [g]: 128,86<br>Tłuszcz [g]: 96,55<br>Kw. tł. nasycone [g]: 49,75<br>Węglowodany ogółem [g]: 480,91<br>W tym cukry [g]: 87,61<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,70<br>Sól [g]: 8,10  |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Sałata 20g                                       | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 300g<br>Marchewka gotowana 100g<br>Kompot owocowy 250ml                       | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica sopocka 70g (SOJ)<br>Pomidor b/ 50g                        | Budyń na mleku 150ml (BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36<br>Białko ogółem [g]: 100,95<br>Tłuszcz [g]: 57,92<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,64<br>Węglowodany ogółem [g]: 356,12<br>W tym cukry [g]: 92,12<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,42<br>Sól [g]: 4,37  |
|                   | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 50g (BIA)<br>Ogórek kiszony 50g                          | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z białej kapusty i marchewki 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Ser żółty 50g (BIA)<br>Pomidor 50g | Budyń na mleku b/c 150ml (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02<br>Białko ogółem [g]: 128,57<br>Tłuszcz [g]: 67,39<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,06<br>Węglowodany ogółem [g]: 305,08<br>W tym cukry [g]: 26,41<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,72<br>Sól [g]: 12,89 |

|                  |                                                        | <i><b>Śniadanie</b></i>                                                                                                                                                                                                                                        | <i><b>Obiad</b></i>                                                                                                                                                                               | <i><b>Kolacja</b></i>                                                                                                                                         | <i><b>II kolacja</b></i>                     | <i><b>Wartość odżywcza</b></i>                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-28 środa | BOGATOBIALKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pasta warzywna 70g (GLU, SEL)<br>Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)<br>Gulasz wieprzowy 180g (GLU, SEL)<br>Kasz jęczmienna 200g (GLU)<br>Surówka z ogórka kiszzonego 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Połędwica Ani 100g (SOJ)<br>Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL)    | Ryż na mleku z sosem owocowym 150g (BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78<br>Białko ogółem [g]: 110,59<br>Tłuszcz [g]: 96,83<br>Kw. tł. nasycone [g]: 52,71<br>Węglowodany ogółem [g]: 426,18<br>W tym cukry [g]: 71,83<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,42<br>Sól [g]: 11,08 |
|                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka wiejska 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                                               | Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL)<br>Kasz jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 100g<br>Kompot owocowy 250ml                       | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Połędwica Ani 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                                 | Ryż na mleku z sosem owocowym 150g (BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91<br>Białko ogółem [g]: 89,27<br>Tłuszcz [g]: 50,83<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,27<br>Węglowodany ogółem [g]: 332,81<br>W tym cukry [g]: 68,32<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,60<br>Sól [g]: 5,96   |
|                  | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka wiejska 50g (SOJ)<br>Pasta warzywna 70g (GLU, SEL)<br>Ogórek konserwowy 50g (GOR)                              | Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)<br>Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL)<br>Kasz jęczmienna 200g (GLU)<br>Surówka z ogórka kiszzonego 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Połędwica Ani 100g (SOJ)<br>Sałatka jarzynowa 100g (JAJ, BIA, GOR, SEL) | Ryż na mleku z sosem owocowym b/c 150g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21<br>Białko ogółem [g]: 102,73<br>Tłuszcz [g]: 62,62<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,30<br>Węglowodany ogółem [g]: 339,33<br>W tym cukry [g]: 53,31<br>Błonnik pokarmowy [g]: 42,71<br>Sól [g]: 10,90 |

|                     |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                                    | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                         | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                   | <i>II kolacja</i>           | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-29 czwartek | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA                  | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek z koperkiem 60g (BIA)<br>Szynk gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g     | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Filet z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym 130g/100ml<br>Ryż 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g    | Jogurt owocowy 125g (BIA)   | Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33<br>Białko ogółem [g]: 109,36<br>Tłuszcz [g]: 122,70<br>Kw. tł. nasycone [g]: 57,27<br>Węglowodany ogółem [g]: 443,62<br>W tym cukry [g]: 58,94<br>Błonnik pokarmowy [g]: 28,66<br>Sól [g]: 10,19 |
|                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek z koperkiem 60g (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Filet z kurczaka w sosie ziołowym 100g/100ml<br>Ryż 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 100g<br>Kompot owocowy 250ml                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                                  | Jogurt owocowy 125g (BIA)   | Wart. energetyczna [kcal]: 1978,34<br>Białko ogółem [g]: 75,06<br>Tłuszcz [g]: 60,95<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,39<br>Węglowodany ogółem [g]: 301,20<br>W tym cukry [g]: 60,57<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,27<br>Sól [g]: 7,59    |
|                     | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek z koperkiem 60g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g                           | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Filet z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym 100g/100ml<br>Ryż 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Jogurt naturalny 125g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33<br>Białko ogółem [g]: 93,18<br>Tłuszcz [g]: 75,03<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,57<br>Węglowodany ogółem [g]: 315,88<br>W tym cukry [g]: 24,46<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,73<br>Sól [g]: 9,64    |

|                   |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                                               | <i>Obiad</i>                                                                                                                              | <i>Kolacja</i>                                                                                                                 | <i>II kolacja</i>                              | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-30 piątek | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Papryka konserwowa 50g (GOR) | Zupa grochówka 300ml (SEL)<br>Naleśniki z serem 300g (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100ml<br>Kompot owocowy 250ml                         | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka wiejska 100g (SOJ)<br>Dżem 50g       | Kanapka z szynką i pomidorem 1 szt. (GLU, SOJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 3221,29<br>Białko ogółem [g]: 103,71<br>Tłuszcz [g]: 118,11<br>Kw. tł. nasycone [g]: 59,99<br>Węglowodany ogółem [g]: 447,56<br>W tym cukry [g]: 95,04<br>Błonnik pokarmowy [g]: 36,11<br>Sól [g]: 12,15 |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka wieprzowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Naleśniki z serem 250g (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100ml<br>Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka wiejska 70g (SOJ)<br>Dżem 50g        | Kanapka z szynką i pomidorem 1 szt. (GLU, SOJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2031,85<br>Białko ogółem [g]: 75,26<br>Tłuszcz [g]: 52,58<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,00<br>Węglowodany ogółem [g]: 324,28<br>W tym cukry [g]: 78,09<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,23<br>Sól [g]: 6,49    |
|                   | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Papryka konserwowa 50g (GOR)                              | Zupa grochówka 300ml (SEL)<br>Naleśniki z serem 250g (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100ml<br>Kompot owocowy b/c 250ml                     | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka wiejska 100g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Kanapka z szynką i pomidorem 1 szt. (GLU, SOJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2434,32<br>Białko ogółem [g]: 101,33<br>Tłuszcz [g]: 80,14<br>Kw. tł. nasycone [g]: 28,21<br>Węglowodany ogółem [g]: 340,34<br>W tym cukry [g]: 39,95<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41,03<br>Sól [g]: 11,29  |

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med