

		<i>Śniadanie (7:30)</i>	<i>Obiad (12:00)</i>	<i>Kolacja (17:00)</i>	<i>II kolacja (19:30)</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-02 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa grochówka 300ml (SEL) Racuchy z jabłkiem 300g (GLU, JAJ, BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Jogurt owocowy 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem 300g (GLU, JAJ, BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Racuchy z jabłkiem 300g (GLU, JAJ, BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 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 (7:30)	Obiad (12:00)	Kolacja (17:00)	II kolacja (19:30)	Wartość odżywcza
2026-03-03 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) Pasztecik pieczony 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpety w sosie pomidorowym 150g/100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Marchew z groszkiem 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka konserw. 50g (GOR)	Kefir 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) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z zacierką 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) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kefir 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) Pasztecik pieczony 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpety w sosie pomidorowym 150g/100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Marchew z groszkiem 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka konserw. 50g (GOR)	Kefir 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

		Śniadanie (7:30)	Obiad (12:00)	Kolacja (17:00)	II kolacja (19:30)	Wartość odżywcza
2026-03-04 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) Twarożek 50g (BIA) Dżem 30g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka Colesław 100g(JAJ, BIA, GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Mandarynka 1 szt.	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) Twarożek 50g (BIA) Dżem 30g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa makaronowa 300ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mandarynka 1 szt.	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) Twarożek 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka Colesław 150g (JAJ, BIA, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser topiony 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Mandarynka 1 szt.	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 (7:30)</i>	<i>Obiad (12:00)</i>	<i>Kolacja (17:00)</i>	<i>II kolacja (19:30)</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-05 czwartek	BOGATOBIALKOWA/ 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) Serek ziarnisty 100g (BIA) Papryka konserw. 50g (GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Surówka z jarzyn mieszanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Serek homogenizowany smakowy 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) Serek ziarnisty 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Serek homogenizowany smakowy 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) Serek ziarnisty 100g (BIA) Papryka konserw. 50g (GOR)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron razowy 200g (GLU, JAJ) Surówka z jarzyn mieszanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Serek homogenizowany naturalny 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 (7:30)</i>	<i>Obiad (12:00)</i>	<i>Kolacja (17:00)</i>	<i>II kolacja (19:30)</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-06 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) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Kisiel ekspresowy w proszku	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) Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy w proszku	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) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Ser topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Barszcz czerwony z lanymi kluseczkami 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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Kisiel ekspresowy w proszku	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 (7:30)</i>	<i>Obiad (12:00)</i>	<i>Kolacja (17:00)</i>	<i>II kolacja (19:30)</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-07 sobota	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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) Pasta twarogowa z koperkiem 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, SEL) Gołąbki bez zawijania 200g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml Kapusta kiszona gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany 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) Pasta twarogowa z koperkiem 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, SEL) Gołąbki bez zawijania 200g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml 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	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) Pasta twarogowa z koperkiem 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, SEL) Gołąbki bez zawijania 200g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml Kapusta kiszona gotowana 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany 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 (7:30)</i>	<i>Obiad (12:00)</i>	<i>Kolacja (17:00)</i>	<i>II kolacja (19:30)</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-08 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) Parówki 100g (SOJ) Ketchup Papryka konserwowa 50g (GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Kapusta czerwona zasmażana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 50g Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Babka piaskowa – 1 kawałek (GLU, JAJ, 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	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 drobiowa 70g (SOJ) Sałata 20g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 80g Sos pietruszkowy 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) Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Babka piaskowa – 1 kawałek (GLU, JAJ, 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki 100g (SOJ) Ketchup Papryka konserwowa 50g (GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 50g Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Babka piaskowa – 1 kawałek (GLU, JAJ, 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

		<i>Śniadanie (7:30)</i>	<i>Obiad (12:00)</i>	<i>Kolacja (17:00)</i>	<i>II kolacja (19:30)</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-09 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) Ser toipiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Naleśniki z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Galaretka drobiowa 50g (SEL) Serek kanapkowy 50g (BIA) Sałata 20g	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) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Sałata 20g	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) 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) Ser toipiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Galaretka drobiowa 50g (SEL) Serek kanapkowy 50g (BIA) Sałata 20g	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

		<i>Śniadanie (7:30)</i>	<i>Obiad (12:00)</i>	<i>Kolacja (17:00)</i>	<i>II kolacja (19:30)</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-10 wtorek	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron po bolońsku 350g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Sałata 20g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	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) Pasta jajeczna 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BAI, GLU, SEL) Makaron w sosie mięsno-warzywnym 300g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) Sałata 20g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	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) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron po bolońsku 300g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Sałata 20g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	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 (7:30)</i>	<i>Obiad (12:00)</i>	<i>Kolacja (17:00)</i>	<i>II kolacja (19:30)</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-11 środa	BOGATOBIAŁKOWA/ 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) Pasta twarogowa 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 150g (GLU, SEL) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g 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)	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	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) Pasta twarogowa 70g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 150g (GLU, SEL) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g 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	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	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) Pasta twarogowa 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 150g (GLU, SEL) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g 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)	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med