

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-22 niedziela	BOGATOBIJAŁKOWA/ 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) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2924,44 Białko ogółem [g]: 124,96 Tłuszcz [g]: 97,58 Kw. tł. nasycone [g]: 50,65 Węglowodany ogółem [g]: 408,50 W tym cukry [g]: 77,78 Błonnik pokarmowy [g]: 28,22 Sól [g]: 8,91
	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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek ziarnisty 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2121,45 Białko ogółem [g]: 100,71 Tłuszcz [g]: 59,61 Kw. tł. nasycone [g]: 13,11 Węglowodany ogółem [g]: 305,20 W tym cukry [g]: 66,75 Błonnik pokarmowy [g]: 22,18 Sól [g]: 6,39
	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) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2336,46 Białko ogółem [g]: 120,50 Tłuszcz [g]: 68,33 Kw. tł. nasycone [g]: 20,36 Węglowodany ogółem [g]: 325,66 W tym cukry [g]: 50,24 Błonnik pokarmowy [g]: 33,20 Sól [g]: 10,75

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-03-23 poniedziałek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twaróg z ziołami 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 50g (GOR)	Zupa grochówka 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 180g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (GLU, JAJ) Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Hummus 50g (ZIA) Pomidor 50g	Ryż na mleku 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3467,59 Białko ogółem [g]: 140,21 Tłuszcz [g]: 121,55 Kw. tł. nasycone [g]: 56,43 Węglowodany ogółem [g]: 490,70 W tym cukry [g]: 104,08 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sól [g]: 10,67
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (GLU, JAJ) Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Ryż na mleku 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,51 Białko ogółem [g]: 124,24 Tłuszcz [g]: 73,65 Kw. tł. nasycone [g]: 32,21 Węglowodany ogółem [g]: 323,78 W tym cukry [g]: 106,72 Błonnik pokarmowy [g]: 23,91 Sól [g]: 9,37
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Twaróg z ziołami 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 50g (GOR)	Zupa grochówka 300ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (GLU, JAJ) 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) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Hummus 50g (ZIA) Pomidor 50g	Ryż na mleku 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2258,33 Białko ogółem [g]: 135,93 Tłuszcz [g]: 85,72 Kw. tł. nasycone [g]: 33,66 Węglowodany ogółem [g]: 289,53 W tym cukry [g]: 57,19 Błonnik pokarmowy [g]: 37,94 Sól [g]: 11,89

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-24 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) Salamy 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor 50g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2993,87 Białko ogółem [g]: 117,64 Tłuszcz [g]: 104,33 Kw. tł. nasycone [g]: 53,87 Węglowodany ogółem [g]: 441,22 W tym cukry [g]: 120,69 Błonnik pokarmowy [g]: 30,74 Sól [g]: 9,07
	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 smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Sałata 20g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2137,42 Białko ogółem [g]: 111,3 Tłuszcz [g]: 59,90 Kw. tł. nasycone [g]: 18,38 Węglowodany ogółem [g]: 344,55 W tym cukry [g]: 114,23 Błonnik pokarmowy [g]: 27,87 Sól [g]: 6,51
	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) Salamy 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor 50g	Skyr naturalny 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2304,48 Białko ogółem [g]: 114,4 Tłuszcz [g]: 74,29 Kw. tł. nasycone [g]: 24,12 Węglowodany ogółem [g]: 334,64 W tym cukry [g]: 39,70 Błonnik pokarmowy [g]: 41,15 Sól [g]: 10,82

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-25 środa	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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) Serek twarogowy waniliowy 50g (BIA) Dżem 30g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g (GOR)	Serek homogenizowany smakowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3576,54 Białko ogółem [g]: 125,59 Tłuszcz [g]: 138,94 Kw. tł. nasycone [g]: 71,67 Węglowodany ogółem [g]: 481,47 W tym cukry [g]: 91,28 Błonnik pokarmowy [g]: 36,46 Sól [g]: 11,44
	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) Serek twarogowy waniliowy 50g (BIA) Dżem 30g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Serek homogenizowany smakowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2308,27 Białko ogółem [g]: 88,19 Tłuszcz [g]: 69,69 Kw. tł. nasycone [g]: 21,81 Węglowodany ogółem [g]: 342,87 W tym cukry [g]: 89,34 Błonnik pokarmowy [g]: 27,19 Sól [g]: 7,13
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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 twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (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) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g (GOR)	Serek homogenizowany naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2889,64 Białko ogółem [g]: 122,24 Tłuszcz [g]: 97,88 Kw. tł. nasycone [g]: 31,26 Węglowodany ogółem [g]: 401,12 W tym cukry [g]: 48,24 Błonnik pokarmowy [g]: 42,90 Sól [g]: 9,64

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-26 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) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU) Ziemniaki 300g Surówka Ciesław 100g (GOR, JAJ) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3399,02 Białko ogółem [g]: 131,22 Tłuszcz [g]: 114,11 Kw. tł. nasycone [g]: 58,47 Węglowodany ogółem [g]: 481,22 W tym cukry [g]: 77,38 Błonnik pokarmowy [g]: 30,83 Sól [g]: 10,58
	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) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy 100g (GLU) Ziemniaki 300g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2312,21 Białko ogółem [g]: 125,4 Tłuszcz [g]: 64,13 Kw. tł. nasycone [g]: 20,61 Węglowodany ogółem [g]: 345,11 W tym cukry [g]: 69,49 Błonnik pokarmowy [g]: 22,75 Sól [g]: 7,11
	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) Paszтет pieczony 70g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU) Ziemniaki 300g Surówka Ciesław 100g (GOR, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,19 Białko ogółem [g]: 126,4 Tłuszcz [g]: 78,09 Kw. tł. nasycone [g]: 24,38 Węglowodany ogółem [g]: 351,69 W tym cukry [g]: 53,76 Błonnik pokarmowy [g]: 37,66 Sól [g]: 8,21

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-27 piątek	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) Serek mozzarella 50g (BIA) Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Sałata 30g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (IAJ) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 100g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Hummus 50g (ZIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3169,07 Białko ogółem [g]: 128,4 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 pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna z koperkiem 100g (RYB) Sałata 30g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko gotowane 2szt. (IAJ) 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 gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,48 Białko ogółem [g]: 122,3 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 pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek mozzarella 50g (BIA) Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Sałata 30g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (IAJ) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą 100g (BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Hummus 50g (ZIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2168,82 Białko ogółem [g]: 126,5 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>
2026-03-28 sobota	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa wieprzowego) (SEL, GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Pomidor 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3047,66 Białko ogółem [g]: 109,15 Tłuszcz [g]: 116,80 Kw. tł. nasycone [g]: 60,33 Węglowodany ogółem [g]: 400,10 W tym cukry [g]: 68,21 Błonnik pokarmowy [g]: 24,50 Sól [g]: 9,61
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (w tym makaron 200g, 100g sos mięsno-warzywny na bazie mięsa wieprzowego) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2097,02 Białko ogółem [g]: 93,98 Tłuszcz [g]: 60,47 Kw. tł. nasycone [g]: 15,81 Węglowodany ogółem [g]: 303,38 W tym cukry [g]: 70,23 Błonnik pokarmowy [g]: 21,18 Sól [g]: 6,55
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 300g (w tym makaron 200g, 100g sos mięsno-warzywny na bazie mięsa wieprzowego) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Pomidor 50g	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2441,46 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 86,08 Kw. tł. nasycone [g]: 26,32 Węglowodany ogółem [g]: 313,97 W tym cukry [g]: 24,40 Błonnik pokarmowy [g]: 30,80 Sól [g]: 10,61

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-29 niedziela	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) Salami 50g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Soczek owocowy	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 ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 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) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor 50g	Soczek owocowy	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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Salami 50g Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 100g (GLU, JAJ) 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) Ser topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Sok pomidorowy	Wart. energetyczna [kcal]: 2693,96 Białko ogółem [g]: 140,51 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 32,58 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>
2026-03-30 poniedziałek	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Racuchy z jabłkiem 350g (GLU, JAJ, BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Galaretka drobiowa 80g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2920,67 Białko ogółem [g]: 119,15 Tłuszcz [g]: 103,63 Kw. tł. nasycone [g]: 55,91 Węglowodany ogółem [g]: 424,65 W tym cukry [g]: 84,56 Błonnik pokarmowy [g]: 25,70 Sól [g]: 9,15
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, 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) Galaretka drobiowa 80g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1931,11 Białko ogółem [g]: 115,5 Tłuszcz [g]: 40,74 Kw. tł. nasycone [g]: 9,77 Węglowodany ogółem [g]: 337,26 W tym cukry [g]: 84,07 Błonnik pokarmowy [g]: 19,38 Sól [g]: 5,68
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowo-pomidorowa 100g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Racuchy z jabłkiem b/c 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) Galaretka drobiowa 80g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2452,15 Białko ogółem [g]: 118,62 Tłuszcz [g]: 73,50 Kw. tł. nasycone [g]: 20,94 Węglowodany ogółem [g]: 368,93 W tym cukry [g]: 44,03 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sól [g]: 8,64

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-31 wtorek	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń ryńska 130g (GLU, JAJ) 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) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3401,29 Białko ogółem [g]: 125,08 Tłuszcz [g]: 121,19 Kw. tł. nasycone [g]: 55,99 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 85,29 Błonnik pokarmowy [g]: 31,49 Sól [g]: 10,00
	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 50g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń ryńska 100g (GLU, JAJ) 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) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Sałata 20g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,46 Białko ogółem [g]: 102,02 Tłuszcz [g]: 68,12 Kw. tł. nasycone [g]: 14,92 Węglowodany ogółem [g]: 341,44 W tym cukry [g]: 61,19 Błonnik pokarmowy [g]: 23,16 Sól [g]: 7,20
	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń ryńska 100g (GLU, JAJ) 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) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,64 Białko ogółem [g]: 121,57 Tłuszcz [g]: 88,30 Kw. tł. nasycone [g]: 26,89 Węglowodany ogółem [g]: 342,88 W tym cukry [g]: 37,42 Błonnik pokarmowy [g]: 29,60 Sól [g]: 9,49

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-04-01 środa	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek na słodko 100g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Palczki z kurczaka pieczone 3szt. Ziemniaki 300g Surówka Colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3129,12 Białko ogółem [g]: 133,4 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 48,77 Węglowodany ogółem [g]: 438,31 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sól [g]: 8,08
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek na słodko 100g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Palczki gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 121,1 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sól [g]: 6,50
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Palczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki 300g Surówka Colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałatka jarzynowa 100g (BIA, JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 125,4 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sól [g]: 8,24

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-04-02 czwartek	BOGATOBIALKOWA/ 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) Ser żółty 50g (BIA) Paszтет pieczony 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3198,93 Białko ogółem [g]: 127,6 Tłuszcz [g]: 118,76 Kw. tł. nasycone [g]: 58,96 Węglowodany ogółem [g]: 453,72 W tym cukry [g]: 105,12 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sól [g]: 10,54
	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) Polędwica sopočka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 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) Serek ziarnisty 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 115,4 Tłuszcz [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,44 W tym cukry [g]: 59,55 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sól [g]: 8,06
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH 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) Ser żółty 50g (BIA) Paszтет pieczony 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,30 Białko ogółem [g]: 123,4 Tłuszcz [g]: 86,33 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,47 W tym cukry [g]: 36,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sól [g]: 9,14

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-04-03 piątek	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) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Dżem 30g Szynka gotowana 20g (SOJ) Papryka 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszanej i marchwi 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Hummus 50g (ZIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 125,69 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 54,74 Węglowodany ogółem [g]: 523,44 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sól [g]: 12,18
	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) Twarożek z koperkiem 60g (BIA) Dżem 30g Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 300g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,39 Tłuszcz [g]: 56,97 Kw. tł. nasycone [g]: 15,51 Węglowodany ogółem [g]: 392,27 W tym cukry [g]: 126,90 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sól [g]: 8,49
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH 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) Twarożek ze szczypiorkiem 60g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszanej 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 drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,66 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,45 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sól [g]: 10,06

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-04-04 sobota	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) Pasta twarogowa z ziołami 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo – serowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3221,29 Białko ogółem [g]: 129,81 Tłuszcz [g]: 118,11 Kw. tł. nasycone [g]: 59,99 Węglowodany ogółem [g]: 447,56 W tym cukry [g]: 95,04 Błonnik pokarmowy [g]: 36,11 Sól [g]: 12,15
	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 z ziołami 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowo - ziołowym 300g (w tym 200g makaronu, 100g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2031,85 Białko ogółem [g]: 101,2 Tłuszcz [g]: 52,58 Kw. tł. nasycone [g]: 18,00 Węglowodany ogółem [g]: 324,28 W tym cukry [g]: 78,09 Błonnik pokarmowy [g]: 22,23 Sól [g]: 6,49
	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) Pasta twarogowa z ziołami 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie śmietanowo – serowym 300g (w tym 200g makaronu, 100g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Skyr naturalny 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2434,32 Białko ogółem [g]: 127,1 Tłuszcz [g]: 80,14 Kw. tł. nasycone [g]: 28,21 Węglowodany ogółem [g]: 340,34 W tym cukry [g]: 39,95 Błonnik pokarmowy [g]: 41,03 Sól [g]: 11,29

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-04-05 niedziela	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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wiejska 30g (SOJ) Sałatka jarzynowa 70g (JAJ, BIA, GOR, SEL)	Żurek 300ml (GLU, SEL) 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) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Babka piaskowa – 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33 Białko ogółem [g]: 119,3 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 57,27 Węglowodany ogółem [g]: 443,62 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sól [g]: 10,19
	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) Szynka wiejska 30g (SOJ) Sałata 20g	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 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) Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Babka piaskowa – 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 1978,34 Białko ogółem [g]: 111,4 Tłuszcz [g]: 60,95 Kw. tł. nasycone [g]: 19,39 Węglowodany ogółem [g]: 301,20 W tym cukry [g]: 60,57 Błonnik pokarmowy [g]: 22,27 Sól [g]: 7,59
	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 wiejska 30g (SOJ) Sałatka jarzynowa 70g (JAJ, BIA, GOR, SEL)	Żurek 300ml (GLU, SEL) 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) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Babka piaskowa – 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33 Białko ogółem [g]: 115,6 Tłuszcz [g]: 75,03 Kw. tł. nasycone [g]: 23,57 Węglowodany ogółem [g]: 315,88 W tym cukry [g]: 24,46 Błonnik pokarmowy [g]: 31,73 Sól [g]: 9,64

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-04-06 poniedziałek	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbaska na ciepło 1 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 130g Sos pieczeniowy 100ml (SEL) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty i marchewki 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 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 110,59 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 52,71 Węglowodany ogółem [g]: 426,18 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 Białko ogółem [g]: 102,3 Tłuszcz [g]: 50,83 Kw. tł. nasycone [g]: 13,27 Węglowodany ogółem [g]: 332,81 W tym cukry [g]: 68,32 Błonnik pokarmowy [g]: 26,60 Sól [g]: 5,96
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbaska na ciepło 1 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (SEL) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty i marchewki 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 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tłuszcz [g]: 62,62 Kw. tł. nasycone [g]: 18,30 Węglowodany ogółem [g]: 339,33 W tym cukry [g]: 53,31 Błonnik pokarmowy [g]: 42,71 Sól [g]: 10,90

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med