

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|-------------------|---|---|---|--|-------------------|--|
| 2026-04-07 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g | Zupa grochówka 300ml (SEL) Naleśniki z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Mus jabłkowy 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek homogenizowany 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Kefir 150ml (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2604,12 Białko ogółem [g]: 118,13 Tłuszcz [g]: 97,85 Kw. tł. nasycone [g]: 26,74 Węglowodany ogółem [g]: 314,23 W tym cukry [g]: 75,45 Błonnik pokarmowy [g]: 36,17 Sód [mg]: 1731 |
| | DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem b/c 250g (GLU, JAJ, BIA) Mus jabłkowy b/c 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek homogenizowany 50g (BIA) Pomidor b/s 50g | Kefir 150ml (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2220,98 Białko ogółem [g]: 117,09 Tłuszcz [g]: 75,66 Kw. tł. nasycone [g]: 22,18 Węglowodany ogółem [g]: 323,45 W tym cukry [g]: 61,74 Błonnik pokarmowy [g]: 25,34 Sód [mg]: 1741 |
| | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g | Zupa grochówka 300ml (SEL) Naleśniki z serem 250g (GLU, JAJ, BIA) Mus jabłkowy 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek homogenizowany 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Kefir 150ml (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2565,99 Białko ogółem [g]: 123,80 Tłuszcz [g]: 81,77 Kw. tł. nasycone [g]: 21,99 Węglowodany ogółem [g]: 315,79 W tym cukry [g]: 41,20 Błonnik pokarmowy [g]: 39,29 Sód [mg]: 1759 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|
| 2026-04-08 środa | BOGATOBIALKOWA/ 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 rzodkiewką 50g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g | Skyr owocowy 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2422,33 Białko ogółem [g]: 145,43 Tłuszcz [g]: 100,32 Kw. tł. nasycone [g]: 29,13 Węglowodany ogółem [g]: 315,22 W tym cukry [g]: 70,39 Błonnik pokarmowy [g]: 32,12 Sód [mg]: 1682 |
| | 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) Twarożek na słodko 50g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g | Skyr owocowy 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2404,76 Białko ogółem [g]: 125,46 Tłuszcz [g]: 80,37 Kw. tł. nasycone [g]: 18,94 Węglowodany ogółem [g]: 336,77 W tym cukry [g]: 55,88 Błonnik pokarmowy [g]: 25,44 Sód [mg]: 1665 |
| | 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 rzodkiewką 50g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 50g | Skyr naturalny 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2360,97 Białko ogółem [g]: 139,94 Tłuszcz [g]: 86,56 Kw. tł. nasycone [g]: 21,52 Węglowodany ogółem [g]: 316,44 W tym cukry [g]: 38,51 Błonnik pokarmowy [g]: 34,59 Sód [mg]: 1669 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|---------------------|---|---|--|--|---|--|
| 2026-04-09 czwartek | BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Papryka 50g (GOR) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 200g Brokuł gotowany 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Hummus 50g (ZIA) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Serek homogenizowany smakowy 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2601,23 Białko ogółem [g]: 129,45 Tłuszcz [g]: 93,12 Kw. tł. nasycone [g]: 21,98 Węglowodany ogółem [g]: 302,25 W tym cukry [g]: 70,22 Błonnik pokarmowy [g]: 35,89 Sód [mg]: 1677 |
| | DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor b/s 50g | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g 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 | Serek homogenizowany smakowy 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2315,33 Białko ogółem [g]: 120,98 Tłuszcz [g]: 80,55 Kw. tł. nasycone [g]: 18,77 Węglowodany ogółem [g]: 343,90 W tym cukry [g]: 61,22 Błonnik pokarmowy [g]: 24,67 Sód [mg]: 1678 |
| | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Papryka 50g (GOR) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g 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) Hummus 50g (ZIA) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Serek homogenizowany naturalny 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2573,44 Białko ogółem [g]: 128,78 Tłuszcz [g]: 77,73 Kw. tł. nasycone [g]: 23,17 Węglowodany ogółem [g]: 293,88 W tym cukry [g]: 35,41 Błonnik pokarmowy [g]: 41,78 Sód [mg]: 1681 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|-------------------|---|--|--|---|-----------------------------------|---|
| 2026-04-10 piątek | BOGATOBIĄKOWA/ 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 ziarnisty 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) 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) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Papryka 50g | Kisiel ekspresowy w proszku 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2212,44 Białko ogółem [g]: 119,78 Tłuszcz [g]: 102,35 Kw. tł. nasycone [g]: 28,34 Węglowodany ogółem [g]: 325,78 W tym cukry [g]: 70,23 Błonnik pokarmowy [g]: 31,90 Sód [mg]: 1701 |
| | 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 ziarnisty 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopočka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Kisiel ekspresowy w proszku 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2355,14 Białko ogółem [g]: 115,39 Tłuszcz [g]: 79,89 Kw. tł. nasycone [g]: 22,61 Węglowodany ogółem [g]: 316,08 W tym cukry [g]: 62,03 Błonnik pokarmowy [g]: 23,25 Sód [mg]: 1673 |
| | 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) Serek ziarnisty 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) 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) Ser żółty 50g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Papryka 50g | Kisiel ekspresowy w proszku 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2123,18 Białko ogółem [g]: 119,51 Tłuszcz [g]: 77,10 Kw. tł. nasycone [g]: 23,58 Węglowodany ogółem [g]: 308,93 W tym cukry [g]: 32,53 Błonnik pokarmowy [g]: 31,10 Sód [mg]: 1688 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|-------------------|---|--|---|--|---------------------------|---|
| 2026-04-11 sobota | 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) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor 50g | Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g | Ryż na mleku 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2456,77 Białko ogółem [g]: 128,34 Tłuszcz [g]: 101,78 Kw. tł. nasycone [g]: 30,47 Węglowodany ogółem [g]: 312,88 W tym cukry [g]: 72,39 Błonnik pokarmowy [g]: 34,99 Sód [mg]: 1801 |
| | 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) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 50g | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Ryż na mleku 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2409,99 Białko ogółem [g]: 126,33 Tłuszcz [g]: 74,70 Kw. tł. nasycone [g]: 21,81 Węglowodany ogółem [g]: 340,91 W tym cukry [g]: 60,06 Błonnik pokarmowy [g]: 24,99 Sód [mg]: 1784 |
| | 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) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor 50g | Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka szwedzka 100g (GOR) 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) Ogórek zielony 50g | Ryż na mleku 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2489,28 Białko ogółem [g]: 128,60 Tłuszcz [g]: 90,25 Kw. tł. nasycone [g]: 23,51 Węglowodany ogółem [g]: 296,76 W tym cukry [g]: 37,61 Błonnik pokarmowy [g]: 40,96 Sód [mg]: 1778 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|----------------------|---|---|--|--|--------------------------------------|--|
| 2026-04-12 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) Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g | Drożdżówka 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2324,55 Białko ogółem [g]: 142,3 Tłuszcz [g]: 100,22 Kw. tł. nasycone [g]: 25,34 Węglowodany ogółem [g]: 322,4 W tym cukry [g]: 67,55 Błonnik pokarmowy [g]: 36,72 Sód [mg]: 1805 |
| | 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 rybna z koperkiem 70g (RYB) Salata 20g | 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) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Drożdżówka 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2231,08 Białko ogółem [g]: 138,64 Tłuszcz [g]: 75,09 Kw. tł. nasycone [g]: 24,34 Węglowodany ogółem [g]: 316,73 W tym cukry [g]: 55,09 Błonnik pokarmowy [g]: 21,07 Sód [mg]: 1806 |
| | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g | Drożdżówka 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2322,12 Białko ogółem [g]: 141,81 Tłuszcz [g]: 76,11 Kw. tł. nasycone [g]: 26,41 Węglowodany ogółem [g]: 308,46 W tym cukry [g]: 37,41 Błonnik pokarmowy [g]: 38,69 Sód [mg]: 1811 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|-------------------------|---|---|---|---|-------------------|--|
| 2026-04-13 poniedziałek | BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA | Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 50g | Żurek 300ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowo-jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Hummus 50g (ZIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek zielony 50g | Mus owocowy 120g | Wart. energetyczna [kcal]: 2237,77 Białko ogółem [g]: 121,3 Tłuszcz [g]: 93,12 Kw. tł. nasycone [g]: 28,56 Węglowodany ogółem [g]: 402,36 W tym cukry [g]: 66,13 Błonnik pokarmowy [g]: 32,90 Sód [mg]: 1944 |
| | DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 20g | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowo-jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 50g | Mus owocowy 120g | Wart. energetyczna [kcal]: 2434,65 Białko ogółem [g]: 105,14 Tłuszcz [g]: 80,13 Kw. tł. nasycone [g]: 19,83 Węglowodany ogółem [g]: 329,04 W tym cukry [g]: 60,22 Błonnik pokarmowy [g]: 24,19 Sód [mg]: 1905 |
| | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 50g | Żurek 300ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem b/c 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowo-jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Hummus 50g (ZIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek zielony 50g | Mus owocowy 120g | Wart. energetyczna [kcal]: 2230,46 Białko ogółem [g]: 122,3 Tłuszcz [g]: 86,1 Kw. tł. nasycone [g]: 27,41 Węglowodany ogółem [g]: 321,46 W tym cukry [g]: 32,41 Błonnik pokarmowy [g]: 38,69 Sód [mg]: 1933 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|-------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2026-04-14 wtorek | BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 50g (JAJ, GLU) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (GLU, JAJ) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g | Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2405,23 Białko ogółem [g]: 106,7 Tłuszcz [g]: 95,78 Kw. tł. nasycone [g]: 30,75 Węglowodany ogółem [g]: 413,56 W tym cukry [g]: 74,55 Błonnik pokarmowy [g]: 34,12 Sód [mg]: 1789 |
| | DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 50g | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Sałata 20g | Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2424,77 Białko ogółem [g]: 108,9 Tłuszcz [g]: 73,12 Kw. tł. nasycone [g]: 20,18 Węglowodany ogółem [g]: 312,88 W tym cukry [g]: 57,69 Błonnik pokarmowy [g]: 22,33 Sód [mg]: 1733 |
| | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 50g (JAJ, GLU) Serek kanapkowy 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 300g (GLU, JAJ) Brokuły gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g | Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2306,77 Białko ogółem [g]: 107,6 Tłuszcz [g]: 86,18 Kw. tł. nasycone [g]: 28,73 Węglowodany ogółem [g]: 310,92 W tym cukry [g]: 40,24 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sód [mg]: 1731 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|------------------|---|--|---|--|-------------------|--|
| 2026-04-15 środa | BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Ogórek zielony 50g | Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (SEL) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 50g | Kefir 150ml (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3169,90 Białko ogółem [g]: 130,78 Tłuszcz [g]: 91,22 Kw. tł. nasycone [g]: 26,44 Węglowodany ogółem [g]: 400,78 W tym cukry [g]: 70,87 Błonnik pokarmowy [g]: 30,14 Sód [mg]: 1840 |
| | 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 twarogowy waniliowy 50g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Schab gotowany 100g Sos kaperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g | Kefir 150ml (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2145,48 Białko ogółem [g]: 126,77 Tłuszcz [g]: 71,01 Kw. tł. nasycone [g]: 22,99 Węglowodany ogółem [g]: 336,90 W tym cukry [g]: 58,09 Błonnik pokarmowy [g]: 22,64 Sód [mg]: 1807 |
| | 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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Ogórek zielony 50g | Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (SEL) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Papryka 50g | Kefir 150ml (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2258,82 Białko ogółem [g]: 131,03 Tłuszcz [g]: 77,93 Kw. tł. nasycone [g]: 22,52 Węglowodany ogółem [g]: 301,63 W tym cukry [g]: 44,39 Błonnik pokarmowy [g]: 35,57 Sód [mg]: 1820 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|---------------------|---|--|--|--|----------------------------|---|
| 2026-04-16 czwartek | BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Salami 50g (SOJ) Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (JAJ, GLU) Surówka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g | Skyr owocowy 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2867,29 Białko ogółem [g]: 130,45 Tłuszcz [g]: 111,3 Kw. tł. nasycone [g]: 26,90 Węglowodany ogółem [g]: 417,8 W tym cukry [g]: 73,99 Błonnik pokarmowy [g]: 31,22 Sód [mg]: 1907 |
| | DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. owsianymi 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 ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (JAJ, GLU) 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 | Skyr owocowy 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2344 Białko ogółem [g]: 124,80 Tłuszcz [g]: 85,6 Kw. tł. nasycone [g]: 18,25 Węglowodany ogółem [g]: 316,1 W tym cukry [g]: 59,67 Błonnik pokarmowy [g]: 22,18 Sód [mg]: 1904 |
| | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Salami 50g (SOJ) Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR) | Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (JAJ, GLU) Surówka szwedzka 100g (GOR) 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 20g (BIA) Pomidor 50g | Skyr naturalny 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2379,17 Białko ogółem [g]: 129,78 Tłuszcz [g]: 98,7 Kw. tł. nasycone [g]: 24,17 Węglowodany ogółem [g]: 322,3 W tym cukry [g]: 38,41 Błonnik pokarmowy [g]: 37,78 Sód [mg]: 1908 |

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med