

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II kolacja</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-05-27 środa	<b>BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Bitki wieprzowe smażone 130g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3109,12 Białko ogółem [g]: 131,43 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 28,77 Węglowodany ogółem [g]: 416,31 W tym cukry [g]: 73,70 Błonnik pokarmowy [g]: 37,84 Sód [mg]: 2101
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek twarogowy waniliowy 100g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Piersz z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 125,16 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 Sód [mg]: 2008
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 127,4 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 Sód [mg]: 2017

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II kolacja</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-05-28 czwartek	<b>BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 180g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 3 szt. (GLU, JAJ) 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 (JAJ, GLU) Salami 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3301,93 Białko ogółem [g]: 128,8 Tłuszcz [g]: 93,4 Kw. tł. nasycone [g]: 33,96 Węglowodany ogółem [g]: 432,65 W tym cukry [g]: 75,34 Błonnik pokarmowy [g]: 31,43 Sód [mg]: 2189
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 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	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 120,4 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 Sód [mg]: 2155
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 180g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 3 szt. (GLU, JAJ) 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 (JAJ, GLU) Salami 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2501,22 Białko ogółem [g]: 125,6 Tłuszcz [g]: 89,78 Kw. tł. nasycone [g]: 31,2 Węglowodany ogółem [g]: 367,44 W tym cukry [g]: 37,4 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 2122

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II kolacja</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-05-29 piątek	<b>BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z pora 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 zielony 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3256,61 Białko ogółem [g]: 140,69 Tłuszcz [g]: 103,46 Kw. tł. nasycone [g]: 54,74 Węglowodany ogółem [g]: 523,44 W tym cukry [g]: 83,66 Błonnik pokarmowy [g]: 32,07 Sód [mg]: 3017
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 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	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 123,39 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 Sód [mg]: 2796
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z pora 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 zielony 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,66 Białko ogółem [g]: 125,28 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 Sód [mg]: 2851

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II kolacja</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-05-30 sobota	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 100g (IAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (SEL, GLU) Surówka wiosenna 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3199,29 Białko ogółem [g]: 127,7 Tłuszcz [g]: 95,11 Kw. tł. nasycone [g]: 59,99 Węglowodany ogółem [g]: 442,3 W tym cukry [g]: 76,04 Błonnik pokarmowy [g]: 36,11 Sód [mg]: 2561
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 100g (IAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron po bolońsku 300g (w tym makaron 200g, 100 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (SEL, GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2031,85 Białko ogółem [g]: 124,2 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 Sód [mg]: 2461
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 100g (IAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty po bolońsku 300g (w tym makaron 200g, 100 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (SEL, GLU) Surówka wiosenna 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2356,21 Białko ogółem [g]: 127,1 Tłuszcz [g]: 80,14 Kw. tł. nasycone [g]: 28,21 Węglowodany ogółem [g]: 332,12 W tym cukry [g]: 39,95 Błonnik pokarmowy [g]: 41,03 Sód [mg]: 2671

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II kolacja</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-05-31 niedziela	<b>BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Salatka jarzynowa 80g (BIA, JAJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Mizeria 100g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Salami 50g (SOJ) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33 Białko ogółem [g]: 131,3 Tłuszcz [g]: 76,70 Kw. tł. nasycone [g]: 57,27 Węglowodany ogółem [g]: 443,62 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sód [mg]: 2412
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) 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) Serek ziarnisty 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1978,34 Białko ogółem [g]: 126,4 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 Sód [mg]: 2391
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Salatka jarzynowa 80g (BIA, JAJ, SEL, GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany smażony 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Mizeria 100g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Salami 50g (SOJ) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33 Białko ogółem [g]: 128,6 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 Sód [mg]: 2113

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II kolacja</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-06-01 poniedziałek	<b>BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ser mozzarella 50g (BIA) Papryka 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem 3 szt. (BIA, JAJ, GLU) Mus z jabłek 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna z koperkiem 70g (RYB) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 124,59 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 Sód [mg]: 2233
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ) Ser mozzarella 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Naleśniki z twarogiem 2 szt. (BIA, JAJ, GLU) Mus z jabłek 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna z koperkiem 70g (RYB) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 Białko ogółem [g]: 120,31 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 Sód [mg]: 2241
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ser mozzarella 50g (BIA) Papryka 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem b/c 2 szt. (BIA, JAJ, GLU) Mus z jabłek b/c 100ml 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) Pasta rybna z koperkiem 70g (RYB) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 Białko ogółem [g]: 120,73 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 Sód [mg]: 2198

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II kolacja</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-06-02 wtorek	<b>BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 3szt. (JAJ, GLU) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3022,29 Białko ogółem [g]: 132,08 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 Sód [mg]: 2876
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotownych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 20g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2359,46 Białko ogółem [g]: 125,02 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 Sód [mg]: 2561
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2669,64 Białko ogółem [g]: 126,57 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 Sód [mg]: 2763

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II kolacja</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-06-03 środa	<b>BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka (130g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka Colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3289,12 Białko ogółem [g]: 140,2 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 Sód [mg]: 2994
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Marchewka gotowana kostka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2189,57 Białko ogółem [g]: 125,1 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 Sód [mg]: 2872
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 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 wiejska 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2501,74 Białko ogółem [g]: 129,6 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 Sód [mg]: 2860

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II kolacja</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-06-04 czwartek	<b>BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki drobiowe 60g (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 180g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pasta warzywna 100g (SEL) Papryka 50g	Skyr owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3102,14 Białko ogółem [g]: 142,3 Tłuszcz [g]: 98,9 Kw. tł. nasycone [g]: 34,5 Węglowodany ogółem [g]: 302,25 W tym cukry [g]: 70,22 Błonnik pokarmowy [g]: 35,89 Sód [mg]: 2553
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek ziarnisty 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pasta warzywna 100g (SEL) Pomidor b/s 50g	Skyr owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2315,33 Białko ogółem [g]: 127,98 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]: 2597
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki drobiowe 60g. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pasta warzywna 100g (SEL) Papryka 50g	Skyr naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2602,13 Białko ogółem [g]: 134,5 Tłuszcz [g]: 84,5 Kw. tł. nasycone [g]: 23,17 Węglowodany ogółem [g]: 293,88 W tym cukry [g]: 35,41 Błonnik pokarmowy [g]: 41,78 Sód [mg]: 2422

		<b>Śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II kolacja</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
2026-06-05 piątek	<b>BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa serowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem 3 szt. (JAJ, GLU, BIA) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3004,22 Białko ogółem [g]: 128,9 Tłuszcz [g]: 105,6 Kw. tł. nasycone [g]: 41,3 Węglowodany ogółem [g]: 325,78 W tym cukry [g]: 70,23 Błonnik pokarmowy [g]: 31,90 Sód [mg]: 2351
	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem 3 szt. (JAJ, GLU, BIA) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	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]: 2188
	<b>Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa serowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Racuchy z jabłkiem 3 szt. (JAJ, GLU, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2245,6 Białko ogółem [g]: 129,8 Tłuszcz [g]: 81,3 Kw. tł. nasycone [g]: 39,6 Węglowodany ogółem [g]: 308,93 W tym cukry [g]: 32,53 Błonnik pokarmowy [g]: 31,10 Sód [mg]: 2331

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med