

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-06 sobota	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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 konserwowy 50g (GOR)	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Pałeczki z kurczaka pieczone 250g Ziemniaki 300g Surówka wiosenna 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek mozzarella 50g (BIA) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3555,61 Białko ogółem [g]: 141,2 Tłuszcz [g]: 106,7 Kw. tł. nasycone [g]: 35,67 Węglowodany ogółem [g]: 387,88 W tym cukry [g]: 72,39 Błonnik pokarmowy [g]: 36,7 Sód [mg]: 2091
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	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 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pałeczki z kurczaka gotowane 250g Ziemniaki 300g Sos koperkowy 100g (SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek mozzarella 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2499,81 Białko ogółem [g]: 131,1 Tłuszcz [g]: 81,2 Kw. tł. nasycone [g]: 30,4 Węglowodany ogółem [g]: 345,6 W tym cukry [g]: 60,06 Błonnik pokarmowy [g]: 24,99 Sód [mg]: 2077
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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 konserwowy 50g (GOR)	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Pałeczki z kurczaka pieczone 250g Ziemniaki 300g Surówka wiosenna 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek mozzarella 50g (BIA) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2512,13 Białko ogółem [g]: 130,4 Tłuszcz [g]: 91,2 Kw. tł. nasycone [g]: 23,51 Węglowodany ogółem [g]: 296,76 W tym cukry [g]: 37,61 Błonnik pokarmowy [g]: 40,96 Sód [mg]: 2068

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-07 niedziela	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 130g Sos własny 100ml (SEL) 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 koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3324,55 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]: 2122
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Salata 20g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka 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 koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (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]: 2093
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatka duszona 100g Sos własny 100ml (SEL) 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 koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2322,12 Białko ogółem [g]: 139,81 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]: 2099

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-08 poniedziałek	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Galaretką drobiowa 60g (SEL) Ser żółty 80g (BIA) Pomidor 50g	Zupa grochówka 300ml (SEL) Stek wieprzowy z cebulką 150g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3044,5 Białko ogółem [g]: 132,4 Tłuszcz [g]: 98,7 Kw. tł. nasycone [g]: 31,2 Węglowodany ogółem [g]: 421,3 W tym cukry [g]: 70,6 Błonnik pokarmowy [g]: 32,90 Sód [mg]: 2055
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Galaretką drobiowa 60g (SEL) Szyńka wieprzowa 20g (SOJ) Sałata 20g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2601,2 Białko ogółem [g]: 119,9 Tłuszcz [g]: 85,4 Kw. tł. nasycone [g]: 19,83 Węglowodany ogółem [g]: 329,04 W tym cukry [g]: 60,22 Błonnik pokarmowy [g]: 24,19 Sód [mg]: 2047
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Galaretką drobiowa 60g (SEL) Ser żółty 80g (BIA) Pomidor 50g	Zupa grochówka 300ml (SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2567,8 Białko ogółem [g]: 129,4 Tłuszcz [g]: 86,1 Kw. tł. nasycone [g]: 44,3 Węglowodany ogółem [g]: 321,46 W tym cukry [g]: 32,41 Błonnik pokarmowy [g]: 38,69 Sód [mg]: 2042

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-09 wtorek	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 130g (GLU, JAJ) 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) Pasta rybna z koperkiem 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3122,32 Białko ogółem [g]: 135,6 Tłuszcz [g]: 95,78 Kw. tł. nasycone [g]: 30,75 Węglowodany ogółem [g]: 373,56 W tym cukry [g]: 74,55 Błonnik pokarmowy [g]: 34,12 Sód [mg]: 2423
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	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) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) 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) Pasta rybna z koperkiem 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 20g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2607,8 Białko ogółem [g]: 134,5 Tłuszcz [g]: m 80,9 Kw. tł. nasycone [g]: 20,18 Węglowodany ogółem [g]: 312,88 W tym cukry [g]: 57,69 Błonnik pokarmowy [g]: 22,33 Sód [mg]: 2398
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, 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) Pasta rybna z koperkiem 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2633,4 Białko ogółem [g]: 133,4 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]: 2350

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-10 środa	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Serek twarogowy waniliowy 100g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (IAJ) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Papryka 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3169,90 Białko ogółem [g]: 134,78 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]: 2677
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	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) Serek twarogowy waniliowy 100g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab gotowany 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (IAJ) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2345,48 Białko ogółem [g]: 129,77 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]: 2660
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	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) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g 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 2 szt. (IAJ) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Papryka 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2558,82 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]: 2651

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-11 czwartek	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 130g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Makaron 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3301,2 Białko ogółem [g]: 139,8 Tłuszcz [g]: 100,31 Kw. tł. nasycone [g]: 26,90 Węglowodany ogółem [g]: 417,8 W tym cukry [g]: 73,99 Błonnik pokarmowy [g]: 31,22 Sód [mg]: 3109
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	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 drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Krem ziemniaczany z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 100ml (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 gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2401,2 Białko ogółem [g]: 128,9 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]: 2987
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	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) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,7 Białko ogółem [g]: 128,9 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]: 3001

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-12 piątek	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Hummus 50g (ZIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3190,44 Białko ogółem [g]: 131,78 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]: 2877
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Marchew gotowana mini 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 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2635,14 Białko ogółem [g]: 127,39 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]: 2758
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 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 zielony 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2653,18 Białko ogółem [g]: 128,51 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]: 2863

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-13 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) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 180g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 100g (IAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3004,77 Białko ogółem [g]: 129,34 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]: 3312
	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 szpinakowa z zacierką 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) Serek ziarnisty 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2309,99 Białko ogółem [g]: 121,33 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]: 3290
	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) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 100g (IAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1 szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2489,28 Białko ogółem [g]: 125,60 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]: 3295

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-14 niedziela	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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) Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana smażona 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Mizeria 100g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Skyr owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3235,63 Białko ogółem [g]: 142,71 Tłuszcz [g]: 110,15 Kw. tł. nasycone [g]: 47,53 Węglowodany ogółem [g]: 403,25 W tym cukry [g]: 98,85 Błonnik pokarmowy [g]: 26,95 Sód [mg]: 3524
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Skyr owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2654,61 Białko ogółem [g]: 125,90 Tłuszcz [g]: 69,69 Kw. tł. nasycone [g]: 12,50 Węglowodany ogółem [g]: 371,34 W tym cukry [g]: 110,46 Błonnik pokarmowy [g]: 25,83 Sód [mg]: 3284
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	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) Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana smażona 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) Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Skyr naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2869,73 Białko ogółem [g]: 134,90 Tłuszcz [g]: 113,11 Kw. tł. nasycone [g]: 15,41 Węglowodany ogółem [g]: 351,46 W tym cukry [g]: 46,41 Błonnik pokarmowy [g]: 38,69 Sód [mg]: 3521

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-15 poniedziałek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (BIA) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem 3 szt. (JAJ, GLU, BIA) Mus jabłkowy 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3004,5 Białko ogółem [g]: 129,8 Tłuszcz [g]: 99,15 Kw. tł. nasycone [g]: 47,53 Węglowodany ogółem [g]: 363,25 W tym cukry [g]: 98,85 Błonnik pokarmowy [g]: 26,95 Sód [mg]: 2899
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Naleśniki z twarogiem 3 szt. (JAJ, GLU, BIA) Mus jabłkowy 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2506,6 Białko ogółem [g]: 119,2 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 Sód [mg]: 2709
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (BIA) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem 3 szt. (JAJ, GLU, BIA) Mus jabłkowy 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2678,8 Białko ogółem [g]: 121,4 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 Sód [mg]: 2727

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med