

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|-------------------|---|--|--|--|-----------------------------------|---|
| 2026-06-16 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) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek mozzarella 50g (BIA) Papryka 50g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Pomidor 50g | Kisiel ekspresowy w proszku 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 3405,7 Białko ogółem [g]: 132,4 Tłuszcz [g]: 125,6 Kw. tł. nasycone [g]: 47,03 Węglowodany ogółem [g]: 481,12 W tym cukry [g]: 85,92 Błonnik pokarmowy [g]: 32,62 Sód [mg]: 2783 |
| | 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 mozzarella 50g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron po bolońsku 300g (w tym makaron 200g, 100 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (SEL, GLU) Marchew gotowana mini 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Salata 20g | Kisiel ekspresowy w proszku 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2801,8 Białko ogółem [g]: 128,09 Tłuszcz [g]: 74,92 Kw. tł. nasycone [g]: 14,81 Węglowodany ogółem [g]: 351,66 W tym cukry [g]: 69,60 Błonnik pokarmowy [g]: 23,36 Sód [mg]: 2802 |
| | 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) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek mozzarella 50g (BIA) Papryka 50g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Pomidor 50g | Kisiel ekspresowy w proszku 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2799,8 Białko ogółem [g]: 130,43 Tłuszcz [g]: 111,2 Kw. tł. nasycone [g]: 18,73 Węglowodany ogółem [g]: 348,92 W tym cukry [g]: 49,24 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sód [mg]: 2760 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2026-06-17 środa | 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) Ser żółty 50g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pateczki z kurczaka pieczone 3szt. 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) Połędwica sopočka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g | Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA) | 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 ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pateczki z kurczaka gotowane 2szt. Sos biały (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) Połędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA) | 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 ryżem 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR) | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pateczki z kurczaka pieczone 2szt. 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) Połędwica sopočka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g | Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA) | 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 |
|---------------------|---|--|---|---|----------------------|--|
| 2026-06-18 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor 50g | Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Ziemniaki 300g Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Mus owocowy 120g | 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 kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor b/s 50g | Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Ziemniaki 300g Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) 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 | Mus owocowy 120g | 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 kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor 50g | Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Ziemniaki 300g 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) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Mus owocowy b/c 120g | 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 |
|-------------------|---|--|---|---|-------------------|---|
| 2026-06-19 piątek | BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA | <p>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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 50g</p> | <p>Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Fasalka szparagowa z masłem i bułką tartą 100g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250ml</p> | <p>Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g</p> | Kefir 150ml (BIA) | <p>Wart. energetyczna [kcal]: 3210,61 Białko ogółem [g]: 121,90 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 Sód [mg]: 2199</p> |
| | DIETA ŁATWOSTRAWNA | <p>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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g</p> | <p>Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Marchew gotowana mini 100g Kompot owocowy 250ml</p> | <p>Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (BIA) Pomidor b/s 50g</p> | Kefir 150ml (BIA) | <p>Wart. energetyczna [kcal]: 2478,35 Białko ogółem [g]: 119,22 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 Sód [mg]: 2157</p> |
| | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW | <p>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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 50g</p> | <p>Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Fasalka szparagowa z masłem i bułką tartą 100g (BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml</p> | <p>Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g</p> | Kefir 150ml (BIA) | <p>Wart. energetyczna [kcal]: 2689,96 Białko ogółem [g]: 120,13 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 33,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sód [mg]: 2201</p> |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|-------------------|---|--|--|--|---------------------------|---|
| 2026-06-20 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) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g | Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (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) Pasta warzywna 100g (SEL) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g | Ryż na mleku 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3214,68 Białko ogółem [g]: 130,89 Tłuszcz [g]: 127,67 Kw. tł. nasycone [g]: 70,18 Węglowodany ogółem [g]: 413,86 W tym cukry [g]: 81,03 Błonnik pokarmowy [g]: 26,90 Sód [mg]: 2471 |
| | 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) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor b/s 50g | Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (SEL) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Ryż na mleku 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2472,51 Białko ogółem [g]: 125,78 Tłuszcz [g]: 60,68 Kw. tł. nasycone [g]: 19,56 Węglowodany ogółem [g]: 287,29 W tym cukry [g]: 66,87 Błonnik pokarmowy [g]: 14,60 Sód [mg]: 2381 |
| | 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) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g | Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (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) Pasta warzywna 100g (SEL) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g | Ryż na mleku 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2489,28 Białko ogółem [g]: 127,34 Tłuszcz [g]: 79,25 Kw. tł. nasycone [g]: 22,51 Węglowodany ogółem [g]: 333,76 W tym cukry [g]: 51,61 Błonnik pokarmowy [g]: 36,96 Sód [mg]: 2480 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|----------------------|---|---|---|---|----------------------------------|---|
| 2026-06-21 niedziela | BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA | <i>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 jajeczna 100g (JAJ, BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Papryka 50g</i> | <i>Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka Colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml</i> | <i>Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Salami 50g (SOJ) Pomidor 50g</i> | <i>Skyr owocowy 150g (BIA)</i> | <i>Wart. energetyczna [kcal]: 3378,85 Białko ogółem [g]: 134,21 Tłuszcz [g]: 106,15 Kw. tł. nasycone [g]: 47,53 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 98,85 Błonnik pokarmowy [g]: 26,95 Sód [mg]: 2630</i> |
| | DIETA ŁATWOSTRAWNA | <i>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 jajeczna 100g (JAJ, BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Salata 20g</i> | <i>Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml</i> | <i>Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 100g (BIA) Pomidor b/s 50g</i> | <i>Skyr owocowy 150g (BIA)</i> | <i>Wart. energetyczna [kcal]: 2554,61 Białko ogółem [g]: 131,09 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]: 2621</i> |
| | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW | <i>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 100g (JAJ, BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Papryka 50g</i> | <i>Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany smażony 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka Colesław 100g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml</i> | <i>Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Salami 50g (SOJ) Pomidor 50g</i> | <i>Skyr naturalny 150g (BIA)</i> | <i>Wart. energetyczna [kcal]: 2671,73 Białko ogółem [g]: 131,12 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]: 2699</i> |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|--------------------------------|---|--|---|--|---------------------------------|---|
| 2026-06-22 poniedziałek | BOGATOBIĄLKOWA/ BOGATOKALORYCZNA | Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek ziarnisty 70g (BIA) Ogórek zielony 50g | Zupa grochówka 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) Szyńka wiejska 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g | Serek homogenizowany 150g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3085,67 Białko ogółem [g]: 120,15 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 Sód [mg]: 2410 |
| | DIETA ŁATWOSTRAWNA | Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 50g | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Naleśniki z twarogiem 2 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) Szyńka wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Serek homogenizowany 150g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2431,11 Białko ogółem [g]: 119,53 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 Sód [mg]: 2419 |
| | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek ziarnisty 70g (BIA) Ogórek zielony 50g | Zupa grochówka 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem b/c 2 szt. (JAJ, GLU, BIA) Mus jabłkowy b/c 100g Surówka z marchewki 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka wiejska 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g | Serek homogenizowany 150g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2452,15 Białko ogółem [g]: 121,22 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 Sód [mg]: 2491 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|-------------------|--|---|---|---|----------------------------|---|
| 2026-06-23 wtorek | BOGATOBIAŁKOWA/ 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 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) Ser żółty 50g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g | Serek wiejski 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3489,9 Białko ogółem [g]: 141,2 Tuszczy [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]: 2799 |
| | 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 50g | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 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) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Sałata 20g | Serek wiejski 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2601,2 Białko ogółem [g]: 140,3 Tuszczy [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]: 2804 |
| | 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek kiszony 50g | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 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) Ser żółty 50g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g | Serek wiejski 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2702,1 Białko ogółem [g]: 139,6 Tuszczy [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]: 2812 |

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | II kolacja | Wartość odżywcza |
|------------------|---|---|---|---|-----------------------------|---|
| 2026-06-24 środa | BOGATOBIĄKOWA/ 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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g | Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU) Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Salatka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g | Jogurt owocowy 125g (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 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek twarogowy waniliowy 100g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Bukiet jarzyn gotowanych 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]: 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 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g | Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU) Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Salatka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g | Jogurt naturalny 125g (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 |
|---------------------|---|---|---|---|-------------------|---|
| 2026-06-25 czwartek | BOGATOBIAŁKOWA/ 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g | Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety mielone 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g | Mus owocowy 120g | Wart. energetyczna [kcal]: 3350,22 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 pł. owsianymi 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 | Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety mielone 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Marchewka gotowana mini 100g Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Twaróg 50g (BIA) Pomidor b/s 50g | Mus owocowy 120g | 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 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g | Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety mielone 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g | Mus owocowy 120g | 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 |

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med