

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-26 piątek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana smażona (miruna) 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 32544,22 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
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, 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	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2422,34 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
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana smażona (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 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) Ogórek zielony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2302,33 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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-27 sobota	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszka manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 100g (JAJ, BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa koperkowa z ryżem 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) Serek ziarnisty 50g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 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 kaszka manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 100g (JAJ, BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ryżem 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) Serek ziarnisty 100g (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 kaszka manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 100g (JAJ, BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa koperkowa z ryżem 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) Serek ziarnisty 50g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-28 niedziela	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 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) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	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
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	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 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Sałata 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) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	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
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 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 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 konserw. 50g (GOR)	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-29 poniedziałek	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Ser mozzarella 50g (BIA) Papryka świeża 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 zielony 50g	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2968,78 Białko ogółem [g]: 126,01 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
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Ser mozzarella 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 300ml (GLU, 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]: 2109,91 Białko ogółem [g]: 122,13 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
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Ser mozzarella 50g (BIA) Papryka świeża 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 zielony 50g	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2265,21 Białko ogółem [g]: 121,34 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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-06-30 wtorek	BOGATOBIĄKOWA/ 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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (IAJ, GLU) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Gulasz po węgiersku duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka Colesław 100g (IAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (IAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 3030,9 Białko ogółem [g]: 133,12 Tłuszcz [g]: 124,5 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
	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) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 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) Jajko gotowane 2szt. (IAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałata 20g	Mus owocowy 120g	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
	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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (IAJ, GLU) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Gulasz po węgiersku duszony 180g (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) Jajko gotowane 2szt. (IAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Mus owocowy b/c 120g	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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-07-01 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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka (130g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka wiosenna 100g 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 150g (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
	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) Twarożek na słodko 100g (BIA) Dżem 30g Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, 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 150g (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
	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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Eskalopki z kurczaka (100g) duszone w sosie jogurtowo – ziołowym (100ml) (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka wiosenna 100g 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 150g (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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-07-02 czwartek	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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 gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 130g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Sałatka makaronowa z kukurydzą, ogórkiem kiszonym, majonezem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, GOR)	Skyr owocowy 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	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 gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Skyr owocowy 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 ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	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 gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Sałatka makaronowa z kukurydzą, ogórkiem kiszonym, majonezem i koperkiem 100g (GLU, JAJ, GOR)	Skyr naturalny 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
2026-07-03 piątek	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) Serek ziarnisty 50g (BIA) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Botwinka 300ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (IAJ) Ziemniaki gotowane 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) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3004,22 Białko ogółem [g]: 128,9 Tuszczy [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
	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) Serek ziarnisty 50g (BIA) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Botwinka 300ml (GLU, SEL) Jajko gotowane 2szt. (IAJ) Sos koperkowy 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) Połudwica sopočka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2355,14 Białko ogółem [g]: 115,39 Tuszczy [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
	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) Serek ziarnisty 50g (BIA) Kielbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Botwinka 300ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (IAJ) Ziemniaki gotowane 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) Połudwica sopočka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2245,6 Białko ogółem [g]: 129,8 Tuszczy [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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-07-04 sobota	BOGATOBIĄKOWA/ 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 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 180g (GLU, SEL) Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA) Marchewka z zielonym groszkiem 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3612,3 Białko ogółem [g]: 149,6 Tłuszcz [g]: 110,1 Kw. tł. nasycone [g]: 39,67 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA) Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2599,1 Białko ogółem [g]: 139,1 Tłuszcz [g]: 90,2 Kw. tł. nasycone [g]: 34,3 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) Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA) Marchewka z zielonym groszkiem 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2545,1 Białko ogółem [g]: 133,2 Tłuszcz [g]: 98,1 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
2026-07-05 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 wiejska 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany smażony 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z młodej kapusty 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z ziołami 70g (BIA) Ogórek zielony 50g	Jogurt owocowy 125g (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 wiejska 70g (SOJ) Sałata 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z ziołami 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2431,08 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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 wiejska 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany smażony 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z młodej kapusty 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z ziołami 70g (BIA) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2522,12 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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med