

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-07-06 poniedziałek	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa grochówka 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) Serek ziarnisty 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Ryz na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3044,5 Białko ogółem [g]: 120,41 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Sałata 20g	Krem ziemniaczany z grzankami 300ml (BIA, 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) Serek ziarnisty 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Ryz na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2601,2 Białko ogółem [g]: 119,91 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa grochówka 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 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Ryz na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2767,8 Białko ogółem [g]: 121,42 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
2026-07-07 wtorek	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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 70g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek świeży 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek topiony 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3301,2 Białko ogółem [g]: 141,2 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 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 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) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Safata 20g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2678,9 Białko ogółem [g]: 139,2 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 70g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek świeży 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 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 konserw. 50g (GOR)	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2699,1 Białko ogółem [g]: 139,1 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
2026-07-08 środa	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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) Połudwica sopocka 70g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Papryka świeża 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab pieczony 130g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z jarzyn mieszanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (IAJ) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Skyr owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3177,2 Białko ogółem [g]: 135,51 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) Połudwica sopocka 70g (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 mini 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (IAJ) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Skyr owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2401,2 Białko ogółem [g]: 130,1 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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) Połudwica sopocka 70g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Papryka świeża 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab pieczony 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z jarzyn mieszanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (IAJ) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Papryka 50g	Skyr naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2899,1 Białko ogółem [g]: 133,2 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
2026-07-09 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) Serek kanapkowy typu almette 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150 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 gotowana 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3301,2 Białko ogółem [g]: 132,8 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	Zupa grysikowa 300ml (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 gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2601,2 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) Serek kanapkowy typu almette 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron pełnoziarnisty po bolońsku 300g (w tym makaron 200g, 100 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa drobiowego) (SEL, GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2798,7 Białko ogółem [g]: 129,9 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
2026-07-10 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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Botwinka 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) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pasta warzywna 70g (SEL) Ogórek zielony 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3181,2 Białko ogółem [g]: 130,2 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 twarogowy waniliowy 100g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Botwinka 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 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]: 2678,9 Białko ogółem [g]: 128,1 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 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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Botwinka 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) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pasta warzywna 70g (SEL) Ogórek zielony 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2877,1 Białko ogółem [g]: 131,23 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
2026-07-11 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	Krem z białych warzyw z grzankami 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) Ser mozzarella 50g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 120g	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	Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew gotowana mini 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser mozzarella 50g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 120g	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	Krem z białych warzyw z grzankami 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) Ser mozzarella 50g (BIA) Polędwica sopočka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy b/c 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2789,28 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
2026-07-12 niedziela	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany smażony 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3235,63 Białko ogółem [g]: 138,71 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 70g (SOJ) 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) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2654,61 Białko ogółem [g]: 129,90 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) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany smażony 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Jogurt 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
2026-07-13 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Kotlety ziemniaczane 3 szt. (GLU, SEL) Sos pieczarkowy 100g (BIA) Surówka z marchewki i jabłka 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 kiszony 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3101,2 Białko ogółem [g]: 133,4 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kotlety ziemniaczane 3 szt. (GLU, SEL) Sos ziołowy 100g (BIA) Surówka z marchewki i jabłka 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) Pomidor b/s 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2589,1 Białko ogółem [g]: 129,2 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) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Kotlety ziemniaczane 3 szt. (GLU, SEL) Sos pieczarkowy 100g (BIA) Surówka z 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2699,1 Białko ogółem [g]: 129,3 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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-07-14 wtorek	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ser żółty 70g (BIA) Pomidor 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane 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) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3455,6 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) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane 300g Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 20g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2822,1 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) Salami 50g (SOJ) Ser żółty 70g (BIA) Pomidor 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane 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) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2899,2 Białko ogółem [g]: 132,1 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
2026-07-15 środa	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek ziarnisty 100g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Pateczki z kurczaka pieczone 3szt. Ziemniaki gotowane 300g Marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3577,6 Białko ogółem [g]: 142,1 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) Twarożek ziarnisty 100 (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Pateczki z kurczaka gotowane 2szt. Sos biały (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Marchew gotowana kostka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2578,1 Białko ogółem [g]: 136,5 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) Twarożek ziarnisty 100 (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Pateczki z kurczaka pieczone 2szt. Ziemniaki gotowane 300g Marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2955,6 Białko ogółem [g]: 138,1 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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med