

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-07-26 niedziela	BOGATOBIJAŁKOWA/ 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) Ser topiony 70g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy 70g (SOJ) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3078,22 Białko ogółem [g]: 141,96 Tłuszcz [g]: 97,58 Kw. tł. nasycone [g]: 30,65 Węglowodany ogółem [g]: 408,50 W tym cukry [g]: 77,78 Błonnik pokarmowy [g]: 28,22 Sól [g]: 8,91
	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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	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	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2121,45 Białko ogółem [g]: 100,71 Tłuszcz [g]: 59,61 Kw. tł. nasycone [g]: 13,11 Węglowodany ogółem [g]: 305,20 W tym cukry [g]: 66,75 Błonnik pokarmowy [g]: 22,18 Sól [g]: 6,39
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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) Ser topiony 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy 50g (SOJ) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2336,46 Białko ogółem [g]: 120,50 Tłuszcz [g]: 68,33 Kw. tł. nasycone [g]: 20,36 Węglowodany ogółem [g]: 325,66 W tym cukry [g]: 50,24 Błonnik pokarmowy [g]: 33,20 Sól [g]: 10,75

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-07-27 poniedziałek	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 70g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Papryka świeża 50g (GOR)	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Naleśniki z serem 3 szt. (IAJ, BIA, GLU) Mus jabłkowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (IAJ) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3044,22 Białko ogółem [g]: 139,1 Tłuszcz [g]: 121,55 Kw. tł. nasycone [g]: 56,43 Węglowodany ogółem [g]: 490,70 W tym cukry [g]: 104,08 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sól [g]: 10,67
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA GLU, SEL) Naleśniki z serem 2 szt. (IAJ, BIA, GLU) Mus jabłkowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2299,12 Białko ogółem [g]: 126,7 Tłuszcz [g]: 73,65 Kw. tł. nasycone [g]: 32,21 Węglowodany ogółem [g]: 323,78 W tym cukry [g]: 106,72 Błonnik pokarmowy [g]: 23,91 Sól [g]: 9,37
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao z mlekiem 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka świeża 50g (GOR)	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Naleśniki z serem b/c 2 szt. (IAJ, BIA, GLU) Mus jabłkowy b/c 100g 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) Jajko gotowane 2 szt. (IAJ) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (BIA) Pomidor 50g	Skyr naturalny 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2289,81 Białko ogółem [g]: 131,2 Tłuszcz [g]: 85,72 Kw. tł. nasycone [g]: 33,66 Węglowodany ogółem [g]: 289,53 W tym cukry [g]: 57,19 Błonnik pokarmowy [g]: 37,94 Sól [g]: 11,89

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-07-28 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) Pasta jajeczna 100g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g Ogórek zielony 50g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łazanki z młodym kapustą i wędliną 350g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3004,55 Białko ogółem [g]: 126,45 Tłuszcz [g]: 104,33 Kw. tł. nasycone [g]: 53,87 Węglowodany ogółem [g]: 441,22 W tym cukry [g]: 120,69 Błonnik pokarmowy [g]: 30,74 Sól [g]: 9,07
	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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Sałata 20g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2137,42 Białko ogółem [g]: 111,3 Tłuszcz [g]: 59,90 Kw. tł. nasycone [g]: 18,38 Węglowodany ogółem [g]: 344,55 W tym cukry [g]: 114,23 Błonnik pokarmowy [g]: 27,87 Sól [g]: 6,51
	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) Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 20g Ogórek zielony 50g	Zupa szczawiowa z jajkiem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łazanki z młodym kapustą i wędliną 300g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2304,48 Białko ogółem [g]: 114,4 Tłuszcz [g]: 74,29 Kw. tł. nasycone [g]: 24,12 Węglowodany ogółem [g]: 334,64 W tym cukry [g]: 39,70 Błonnik pokarmowy [g]: 41,15 Sól [g]: 10,82

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-07-29 środa	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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 twarogowy waniliowy 100g (BIA) Dżem 30g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Rumsztyk z cebulką smażony 130g (GLU) Ziemniaki 300g Surówka z młodej kapusty 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g (GOR)	Kefir 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3201,54 Białko ogółem [g]: 135,4 Tłuszcz [g]: 138,94 Kw. tł. nasycone [g]: 71,67 Węglowodany ogółem [g]: 481,47 W tym cukry [g]: 91,28 Błonnik pokarmowy [g]: 36,46 Sól [g]: 11,44
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	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 twarogowy waniliowy 50g (BIA) Dżem 30g Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Rumsztyk gotowany 100g Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kefir 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2308,27 Białko ogółem [g]: 124,5 Tłuszcz [g]: 69,69 Kw. tł. nasycone [g]: 21,81 Węglowodany ogółem [g]: 342,87 W tym cukry [g]: 89,34 Błonnik pokarmowy [g]: 27,19 Sól [g]: 7,13
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Rumsztyk z cebulką smażony 100g (GLU) Ziemniaki 300g Surówka z młodej kapusty 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g (GOR)	Kefir 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2889,64 Białko ogółem [g]: 122,24 Tłuszcz [g]: 97,88 Kw. tł. nasycone [g]: 31,26 Węglowodany ogółem [g]: 401,12 W tym cukry [g]: 48,24 Błonnik pokarmowy [g]: 42,90 Sól [g]: 9,64

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-07-30 czwartek	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 70g (BIA) Szynka wiejska 50g Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 180g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (JAJ, GLU) Marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasztet drobiowy 50g (SOJ, GLU) Ser biały 100g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3099,02 Białko ogółem [g]: 131,22 Tłuszcz [g]: 114,11 Kw. tł. nasycone [g]: 58,47 Węglowodany ogółem [g]: 481,22 W tym cukry [g]: 77,38 Błonnik pokarmowy [g]: 30,83 Sól [g]: 10,58
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 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 wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2312,21 Białko ogółem [g]: 125,4 Tłuszcz [g]: 64,13 Kw. tł. nasycone [g]: 20,61 Węglowodany ogółem [g]: 345,11 W tym cukry [g]: 69,49 Błonnik pokarmowy [g]: 22,75 Sól [g]: 7,11
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 70g (BIA) Szynka wiejska 50g Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (JAJ, GLU) Marchewka z groszkiem 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasztet drobiowy 50g (SOJ, GLU) Ser biały 100g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,19 Białko ogółem [g]: 126,4 Tłuszcz [g]: 78,09 Kw. tł. nasycone [g]: 24,38 Węglowodany ogółem [g]: 351,69 W tym cukry [g]: 53,76 Błonnik pokarmowy [g]: 37,66 Sól [g]: 8,21

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-07-31 piątek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek mozzarella 50g (BIA) Salami 70g (SOJ, GLU) Sałata 30g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (IAJ) Ziemniaki 300g Kalafior gotowany z bulgą tartą 100g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (ZIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3069,07 Białko ogółem [g]: 128,4 Tłuszcz [g]: 106,10 Kw. tł. nasycone [g]: 49,70 Węglowodany ogółem [g]: 454,15 W tym cukry [g]: 119,01 Błonnik pokarmowy [g]: 30,94 Sól [g]: 9,77
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek mozzarella 50g (BIA) Sałata 30g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko gotowane 2szt. (IAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2445,48 Białko ogółem [g]: 122,3 Tłuszcz [g]: 51,01 Kw. tł. nasycone [g]: 13,75 Węglowodany ogółem [g]: 336,97 W tym cukry [g]: 107,71 Błonnik pokarmowy [g]: 22,64 Sól [g]: 7,83
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek mozzarella 50g (BIA) Salami 50g (SOJ, GLU) Sałata 30g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajko sadzone 2szt. (IAJ) Ziemniaki 300g Kalafior gotowany z bulgą tartą 100g (GLU) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 50g (ZIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Budyń ekspresowy w proszku 1szt. (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2568,82 Białko ogółem [g]: 126,5 Tłuszcz [g]: 57,93 Kw. tł. nasycone [g]: 15,52 Węglowodany ogółem [g]: 320,63 W tym cukry [g]: 64,39 Błonnik pokarmowy [g]: 30,57 Sól [g]: 7,58

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-01 sobota	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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) Serek kanapkowy 50g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Ryż z kurczakiem w sosie curry z warzywami 350g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z ziołami 100g (BIA) Pomidor 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3122,31 Białko ogółem [g]: 131,2 Tłuszcz [g]: 116,80 Kw. tł. nasycone [g]: 60,33 Węglowodany ogółem [g]: 400,10 W tym cukry [g]: 68,21 Błonnik pokarmowy [g]: 24,50 Sól [g]: 9,61
	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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z kurczakiem w sosie curry z warzywami 300g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2215,4 Białko ogółem [g]: 127,6 Tłuszcz [g]: 60,47 Kw. tł. nasycone [g]: 15,81 Węglowodany ogółem [g]: 303,38 W tym cukry [g]: 70,23 Błonnik pokarmowy [g]: 21,18 Sól [g]: 6,55
	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) Serek kanapkowy 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Ryż z kurczakiem w sosie curry z warzywami 350g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Twarożek z ziołami 60g (BIA) Pomidor 50g	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2501,2 Białko ogółem [g]: 121,2 Tłuszcz [g]: 86,08 Kw. tł. nasycone [g]: 26,32 Węglowodany ogółem [g]: 313,97 W tym cukry [g]: 24,40 Błonnik pokarmowy [g]: 30,80 Sól [g]: 10,61

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-02 niedziela	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki 80g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka colesław 100g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Soczek owocowy	Wart. energetyczna [kcal]: 3014,61 Białko ogółem [g]: 128,21 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 Sól [g]: 11,03
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) 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 ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor 50g	Soczek owocowy	Wart. energetyczna [kcal]: 2378,35 Białko ogółem [g]: 116,51 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 Sól [g]: 7,63
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki 80g (SOJ) Ser żółty 20g (BIA) Ogórek zielony 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka colesław 100g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Sok pomidorowy	Wart. energetyczna [kcal]: 2693,96 Białko ogółem [g]: 121,51 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 32,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sól [g]: 10,88

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-03 poniedziałek	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 100g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa grochówka 300ml (SEL) Racuchy z jabłkiem 350g (GLU, JAJ, BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3125,41 Białko ogółem [g]: 138,7 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 Sól [g]: 9,15
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Racuchy z jabłkiem 300g (GLU, JAJ, BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Sałata 20g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2067,1 Białko ogółem [g]: 123,4 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 Sól [g]: 5,68
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa grochówka 300ml (SEL) Racuchy z jabłkiem b/c 300g (GLU, JAJ, BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ogórek kiszony 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2502,3 Białko ogółem [g]: 121,2 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 Sól [g]: 8,64

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-04 wtorek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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) Pasta jajeczna 100g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3001,29 Białko ogółem [g]: 125,08 Tłuszcz [g]: 121,19 Kw. tł. nasycone [g]: 55,99 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 85,29 Błonnik pokarmowy [g]: 31,49 Sól [g]: 10,00
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	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) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SEL) Pulpety drobiowe 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Sałata 20g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,46 Białko ogółem [g]: 102,02 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 Sól [g]: 7,20
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,64 Białko ogółem [g]: 121,57 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 Sól [g]: 9,49

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med