

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-08-15 sobota	BOGATOBIJAŁKOWA/ 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 (IAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOI) Papryka świeża 50g	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 130g (GLU, IAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 100g (BIA) Salami 70g (SOI) Ogórek zielony 50g	Kisiel ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3255,65 Białko ogółem [g]: 133,4 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) Szynka gotowana 70g (SOI) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 130g (GLU, IAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2123,4 Białko ogółem [g]: 127,4 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 50g (IAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOI) Papryka świeża 50g	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpeciki drobiowe gotowane 130g (GLU, IAJ) w sosie pomidorowym 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Salami 50g (SOI) Ogórek zielony 50g	Kisiel ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2456,8 Białko ogółem [g]: 129,1 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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-16 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) Ser biały 80g (BIA) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatką 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 mięsno-warzywna 100g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3301,13 Białko ogółem [g]: 141,2 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 70g (SOJ) Sałata 20g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatką 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 70g (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 biały 50g (BIA) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Łopatką 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 mięsno-warzywna 50g (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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-17 poniedziałek	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Ser mozzarella 50g (BIA) Rzodkiewka 30g	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) Szynka 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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) 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) 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 ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser mozzarella 50g (BIA) Rzodkiewka 30g	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 50g (RYB) Szynka 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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-18 wtorek	BOGATOBIALKOWA/ 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 żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 30ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU) Ziemniaki 300g Surówka colesław 100g (BIA, GOR, IAJ) 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]: 3122,4 Białko ogółem [g]: 135,6 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) Paszтет drobiowy pieczony 70g (IAJ, GLU) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 30ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, IAJ) Sos jarzynowy 100ml (GLU) Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Sałata 20g	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2399,1 Białko ogółem [g]: 121,3 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 50g (IAJ, GLU) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 30ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU) Ziemniaki 300g Surówka colesław 100g (BIA, GOR, IAJ) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Mus owocowy b/c 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2701,22 Białko ogółem [g]: 131,2 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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-19 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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Udko pieczone z kurczaka 250g Ziemniaki gotowane 300g Surówka wiosenna 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Skyr owocowy 1 szt. (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) Udko gotowane z kurczaka 130g 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	Skyr owocowy 1 szt. (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 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) Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Udko pieczone z kurczaka 130g 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	Skyr naturalny 1 szt. (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
2026-08-20 czwartek	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pasta twarogowa pomidorowa 100g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń ryńska 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)	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (BIA, GLU, SEL)	Wart. energetyczna [kcal]: 3155,4 Białko ogółem [g]: 125,4 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 pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń ryńska 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	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (BIA, GLU, SEL)	Wart. energetyczna [kcal]: 2501,2 Białko ogółem [g]: 125,6 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pasta twarogowa pomidorowa 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń ryńska 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)	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (BIA, GLU, SEL)	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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-21 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) Pasta z jaj 100g (JAJ, BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Botwinka 300ml (GLU, SEL) Ryba w panierce 130g (RYB) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 100g (BIA) Dżem 50g Ogórek zielony 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3203,4 Białko ogółem [g]: 133,4 Tłuszcz [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) Pasta z jaj 70g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 50g	Botwinka 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z pora i marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2355,14 Białko ogółem [g]: 115,39 Tłuszcz [g]: 79,89 Kw. tł. nasycone [g]: 22,61 Węglowodany ogółem [g]: 316,08 W tym cukry [g]: 62,03 Błonnik pokarmowy [g]: 23,25 Sód [mg]: 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) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pasta z jaj 50g (JAJ, BIA) Pomidor 50g	Botwinka 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2245,6 Białko ogółem [g]: 129,8 Tłuszcz [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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-22 sobota	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 40g (BIA) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 180g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (GLU, JAJ) 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	Budyń ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3289,44 Białko ogółem [g]: 141,2 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 gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt. (GLU, JAJ) Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Budyń ekspresowy 1 szt.	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) Placki ziemniaczane 2 szt. (GLU, JAJ) 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	Budyń ekspresowy 1 szt.	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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-23 niedziela	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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 80g (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) 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 WĘGŁOWODANÓW	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 50g (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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-24 poniedziałek	BOGATOBIALKOWA/ 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) Serek kanapkowy smakowy typu almette 70g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (IAJ) Sos chrzanowy 100ml (BIA, GOR) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3044,22 Białko ogółem [g]: 130,69 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) Serek kanapkowy smakowy typu almette 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (IAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	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) Serek kanapkowy smakowy typu almette 50g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (IAJ) Sos chrzanowy 100ml (BIA, GOR) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100g (GLU) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Skyr naturalny 1 szt. (BIA)	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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med