

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-08-25 wtorek	BOGATOBIJAŁKOWA/ 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) Paszтет drobiowy 70g (GLU) Ser mozzarella 50g (BIA) Rzodkiewka 30g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Sałatka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3256,8 Białko ogółem [g]: 139,8 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) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 100ml (GLU) Ziemniaki gotowane 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Sałata 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) Paszтет drobiowy 50g (GLU) Ser mozzarella 50g (BIA) Rzodkiewka 30g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU, SEL, BIA) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Sałatka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 50g	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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-26 środa	BOGATOBIJAŁKOWA/ 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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 130g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3225,3 Białko ogółem [g]: 136,5 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) Twarażek 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2199,1 Białko ogółem [g]: 125,4 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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa jarzynowa 300ml (BIA, SEL) Schab rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2201,3 Białko ogółem [g]: 129,4 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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-27 czwartek	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	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) Salami 70g (SOJ) Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa ogórkowa 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 kanapkowy 70g (BIA) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3234,5 Białko ogółem [g]: 133,6 Tłuszcz [g]: 100,31 Kw. tł. nasycone [g]: 26,90 Węglowodany ogółem [g]: 417,8 W tym cukry [g]: 73,99 Błonnik pokarmowy [g]: 31,22 Sód [mg]: 3109
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 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]: 2654,6 Białko ogółem [g]: 127,1 Tłuszcz [g]: 85,6 Kw. tł. nasycone [g]: 18,25 Węglowodany ogółem [g]: 316,1 W tym cukry [g]: 59,67 Błonnik pokarmowy [g]: 22,18 Sód [mg]: 2987
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Salami 50g (SOJ) Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa ogórkowa 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 kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 50g	Kisiel ekspresowy w proszku 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2545,6 Białko ogółem [g]: 128,7 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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-28 piątek	BOGATOBIALKOWA/ 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	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (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) 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 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos koperkowy 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 ŁATWOPRZYSWALNYCH 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 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (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) 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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-29 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 (JAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Krem z kukinii z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 180g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser mozzarella 50g (BIA) Polędwica sopocka 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 70g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 50g	Krem z kukinii z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 70g (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 50g (JAJ, BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Krem z kukinii z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka z kapusty pekińskiej 100g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser mozzarella 50g (BIA) Polędwica sopocka 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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-30 niedziela	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) Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Udko pieczone 250g Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z jarzyn mieszanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3287,9 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) Udko gotowane 130g Sos 100ml Puree ziemniaczane 300g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) 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 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) Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Udko pieczone 130g 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) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2855,7 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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-08-31 poniedziałek	BOGATOBIJAŁKOWA/ 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 70g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Zupa grachówka 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Mus jabłkowy 100g Surówka z marchwi 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	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3033,4 Białko ogółem [g]: 129,8 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) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Naleśniki z twarogiem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Mus jabłkowy 100g Surówka z marchwi 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2499,8 Białko ogółem [g]: 125,4 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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 grachówka 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem 2 szt. (JAJ, BIA, GLU) Mus jabłkowy 100g Surówka z marchwi 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 drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Skyr naturalny 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2601,3 Białko ogółem [g]: 127,6 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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-09-01 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) Salamy 50g (SOI) Ser żółty 70g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik jęczmienny 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kapusta młoda duszona 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOI) 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 (SOI) Pomidor b/s 50g	Zupa krupnik jęczmienny 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOI) 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 ŁATWOPRZYSWALNYCH 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) Salamy 50g (SOI) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa krupnik jęczmienny 300ml (BIA, GLU, SEL) Gołąbki bez zawijania 2szt. (JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane 300g Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Kapusta młoda duszona 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOI) 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

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-09-02 środa	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek ze szczypiorkiem 100g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Rzodkiewka 30g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy duszony 130g Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 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	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3577,6 Białko ogółem [g]: 141,2 Tłuszcz [g]: 106,7 Kw. tł. nasycone [g]: 35,67 Węglowodany ogółem [g]: 387,88 W tym cukry [g]: 72,39 Błonnik pokarmowy [g]: 36,7 Sód [mg]: 2091
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy duszony 130g Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 300g Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2645,7 Białko ogółem [g]: 135,6 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 ze szczypiorkiem 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Rzodkiewka 30g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy duszony 130g Sos koperkowy 100ml (GLU) Ziemniaki 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 50g (SEL) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2801,2 Białko ogółem [g]: 141,2 Tłuszcz [g]: 91,2 Kw. tł. nasycone [g]: 23,51 Węglowodany ogółem [g]: 296,76 W tym cukry [g]: 37,61 Błonnik pokarmowy [g]: 40,96 Sód [mg]: 2068

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	II kolacja	Wartość odżywcza
2026-09-03 czwartek	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy typu almette 100g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLU, SEL, BIA) Stek wieprzowy 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Colesław 100g (JAJ, GOR, BIA) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 32013, Białko ogółem [g]: 128,7 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 70g (SOJ) Salata 20g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLU, SEL, BIA) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) 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]: 2657,8 Białko ogółem [g]: 121,4 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) Serek kanapkowy typu almette 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (GLU, SEL, BIA) Stek wieprzowy 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Colesław 100g (JAJ, GOR, BIA) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2701,2 Białko ogółem [g]: 128,9 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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med