

|                  |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                                         | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                                     | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                      | <i>II kolacja</i>                       | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-05 środa | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Papryka świeża 50g | Zupa brokułowa z ryżem 300ml (BIA, GLU)<br>Palczki z kurczaka pieczone 250g<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 100g<br>Kompot owocowy 250ml                                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta warzywna 70g (RYB)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g    | Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3089,33<br>Białko ogółem [g]: 129,3<br>Tłuszcz [g]: 106,7<br>Kw. tł. nasycone [g]: 35,67<br>Węglowodany ogółem [g]: 387,88<br>W tym cukry [g]: 72,39<br>Błonnik pokarmowy [g]: 36,7<br>Sód [mg]: 2091 |
|                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek na słodko 100g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g                                                 | Zupa brokułowa z ryżem 300ml (BIA, GLU)<br>Palczki z kurczaka gotowane 130g<br>Sos jarzynowy (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 100g<br>Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta warzywna 70g (RYB)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g       | Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2401,2<br>Białko ogółem [g]: 118,2<br>Tłuszcz [g]: 81,2<br>Kw. tł. nasycone [g]: 30,4<br>Węglowodany ogółem [g]: 345,6<br>W tym cukry [g]: 60,06<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,99<br>Sód [mg]: 2077    |
|                  | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Papryka świeża 50g                           | Zupa brokułowa z ryżem 300ml (BIA, GLU)<br>Palczki z kurczaka pieczone 130g<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                              | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta warzywna 70g (RYB)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2450,3<br>Białko ogółem [g]: 122,3<br>Tłuszcz [g]: 91,2<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,51<br>Węglowodany ogółem [g]: 296,76<br>W tym cukry [g]: 37,61<br>Błonnik pokarmowy [g]: 40,96<br>Sód [mg]: 2068  |

|                     |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                        | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                               | <i>II kolacja</i> | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-06 czwartek | BOGATOBIAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Ser biały w plastrach 100g (BIA)<br>Pomidor 50g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (SEL)<br>Makaron z sosem pomidorowym i kurczakiem 350g (GLU, SEL)<br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Ser żółty 70g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g    | Kefir 150ml (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3156,7<br>Białko ogółem [g]: 139,8<br>Tłuszcz [g]: 100,22<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,34<br>Węglowodany ogółem [g]: 322,4<br>W tym cukry [g]: 67,55<br>Błonnik pokarmowy [g]: 36,72<br>Sód [mg]: 2122 |
|                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Ser biały w plastrach 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g                            | Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL)<br>Makaron z sosem pomidorowym i kurczakiem 350g (GLU, SEL)<br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml          | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                              | Kefir 150ml (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2299,3<br>Białko ogółem [g]: 137,5<br>Tłuszcz [g]: 75,09<br>Kw. tł. nasycone [g]: 24,34<br>Węglowodany ogółem [g]: 316,73<br>W tym cukry [g]: 55,09<br>Błonnik pokarmowy [g]: 21,07<br>Sód [mg]: 2093 |
|                     | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser biały w plastrach 50g (BIA)<br>Pomidor 50g                           | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (SEL)<br>Makaron z sosem pomidorowym i kurczakiem 350g (GLU, SEL)<br>Fasolka szparagowa gotowana 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ser żółty 50g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g | Kefir 150ml (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2377,3<br>Białko ogółem [g]: 136,7<br>Tłuszcz [g]: 76,11<br>Kw. tł. nasycone [g]: 26,41<br>Węglowodany ogółem [g]: 308,46<br>W tym cukry [g]: 37,41<br>Błonnik pokarmowy [g]: 38,69<br>Sód [mg]: 2099 |

|                   |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                                      | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                       | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                            | <i>II kolacja</i>    | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-07 piątek | BOGATOBIALKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta jajeczna 100g (JAJ, BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Rzodkiewka 30g | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba w panierce 130g (RYB, JAJ, GLU)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g<br>Kompot owocowy 250ml       | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Pomidor 50g    | Soczek owocowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 3301,2<br>Białko ogółem [g]: 139,8<br>Tłuszcz [g]: 136,51<br>Kw. tł. nasycone [g]: 64,51<br>Węglowodany ogółem [g]: 397,30<br>W tym cukry [g]: 89,26<br>Błonnik pokarmowy [g]: 28,54<br>Sód [mg]: 2199 |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica sopocka 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                                   | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba gotowana 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100g<br>Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g                           | Sok pomidorowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2543,4<br>Białko ogółem [g]: 130,1<br>Tłuszcz [g]: 83,06<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21,15<br>Węglowodany ogółem [g]: 300,57<br>W tym cukry [g]: 75,39<br>Błonnik pokarmowy [g]: 20,54<br>Sód [mg]: 2157  |
|                   | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Rzodkiewka 30g                           | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba w panierce 100g (RYB, JAJ, GLU)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml   | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Pomidor 50g | Soczek owocowy 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2701,2<br>Białko ogółem [g]: 129,8<br>Tłuszcz [g]: 104,10<br>Kw. tł. nasycone [g]: 33,58<br>Węglowodany ogółem [g]: 316,93<br>W tym cukry [g]: 57,53<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,10<br>Sód [mg]: 2201 |

|                   |                                                      | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                         | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                         | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                       | <i>II kolacja</i>           | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-08 sobota | BOGATOBIALKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                  | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Ser żółty 70g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g | Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz po węgiersku z papryką 200g (GLU)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 100g<br>Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Paszтет drobiowy 100g (SEL)<br>Salami 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g    | Jogurt naturalny 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3299,4<br>Białko ogółem [g]: 138,7<br>Tłuszcz [g]: 127,67<br>Kw. tł. nasycone [g]: 70,18<br>Węglowodany ogółem [g]: 413,86<br>W tym cukry [g]: 81,03<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,90<br>Sód [mg]: 2471 |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                   | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g                    | Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 100g<br>Kompot owocowy 250ml          | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Paszтет drobiowy 70g (SEL)<br>Pomidor b/s 50g                     | Jogurt naturalny 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2502,3<br>Białko ogółem [g]: 131,3<br>Tłuszcz [g]: 60,68<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,56<br>Węglowodany ogółem [g]: 287,29<br>W tym cukry [g]: 66,87<br>Błonnik pokarmowy [g]: 14,60<br>Sód [mg]: 2381  |
|                   | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ser żółty 50g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g                          | Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml      | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Paszтет drobiowy 100g (SEL)<br>Salami 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Jogurt naturalny 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2512,3<br>Białko ogółem [g]: 131,2<br>Tłuszcz [g]: 79,25<br>Kw. tł. nasycone [g]: 22,51<br>Węglowodany ogółem [g]: 333,76<br>W tym cukry [g]: 51,61<br>Błonnik pokarmowy [g]: 36,96<br>Sód [mg]: 2480  |

|                      |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                          | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                                   | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                     | <i>II kolacja</i>         | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-09 niedziela | BOGATOBIJAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                   | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA)<br>Parówki 2 szt. (SOJ)<br>Ketchup 10g<br>Ogórek kiszony 50g | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab duszony 130g<br>Sos pieczeniowy 100ml (GLU)<br>Puree ziemniaczane 300g (BIA)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek z koperkiem 70g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g    | Skyr owocowy 150g (BIA)   | Wart. energetyczna [kcal]: 3312,4<br>Białko ogółem [g]: 146,7<br>Tłuszcz [g]: 115,6<br>Kw. tł. nasycone [g]: 47,53<br>Węglowodany ogółem [g]: 463,25<br>W tym cukry [g]: 98,85<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,95<br>Sód [mg]: 2630  |
|                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                                      | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab duszony 100g<br>Sos pieczeniowy 100ml (GLU)<br>Puree ziemniaczane 300g (BIA)<br>Marchew gotowana 100g<br>Kompot owocowy 250ml                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek z koperkiem 100g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g                              | Skyr owocowy 150g (BIA)   | Wart. energetyczna [kcal]: 2599,8<br>Białko ogółem [g]: 135,6<br>Tłuszcz [g]: 64,69<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12,50<br>Węglowodany ogółem [g]: 371,34<br>W tym cukry [g]: 110,46<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,83<br>Sód [mg]: 2621 |
|                      | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z ryżem 300ml (BIA)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA)<br>Parówki 2 szt. (SOJ)<br>Ketchup 10g<br>Ogórek kiszony 50g                          | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab duszony 100g<br>Sos pieczeniowy 100ml (GLU)<br>Puree ziemniaczane 300g (BIA)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Twarożek z koperkiem 70g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Skyr naturalny 150g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2687,9<br>Białko ogółem [g]: 135,6<br>Tłuszcz [g]: 76,11<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,41<br>Węglowodany ogółem [g]: 351,46<br>W tym cukry [g]: 46,41<br>Błonnik pokarmowy [g]: 38,69<br>Sód [mg]: 2699  |

|                         |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                   | <i>Obiad</i>                                                                                                                                         | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                                          | <i>II kolacja</i> | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-10 poniedziałek | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kakao 250ml (BIA)<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka wiejska 70g (SOJ)<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Papryka 50g | Zupa grochówka 300ml (SEL)<br>Jajka sadzone 2 szt. (IAJ)<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka z masłem i bułką tarta 100g (GLU)<br>Kompot owocowy 250ml      | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasztet pieczony 80g (IAJ, BIA)<br>Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA)<br>Ogórek konserw. 50g (GOR)    | Kisiel 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3122,3<br>Białko ogółem [g]: 128,7<br>Tłuszcz [g]: 103,63<br>Kw. tł. nasycone [g]: 55,91<br>Węglowodany ogółem [g]: 424,65<br>W tym cukry [g]: 84,56<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,70<br>Sód [mg]: 2410 |
|                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kakao 250ml (BIA)<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka wiejska 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                         | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Jajka sadzone 2 szt. (IAJ)<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka z masłem i bułką tarta 100g (GLU)<br>Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g                                                 | Kisiel 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2499,8<br>Białko ogółem [g]: 126,7<br>Tłuszcz [g]: 40,74<br>Kw. tł. nasycone [g]: 9,77<br>Węglowodany ogółem [g]: 337,26<br>W tym cukry [g]: 84,07<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,38<br>Sód [mg]: 2419   |
|                         | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kakao 250ml (BIA)<br>Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka wiejska 70g (SOJ)<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Papryka 50g                              | Zupa grochówka 300ml (SEL)<br>Jajka sadzone 2 szt. (IAJ)<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka z masłem i bułką tarta 100g (GLU)<br>Kompot owocowy b/c 250ml  | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasztet pieczony 50g (IAJ, BIA)<br>Serek kanapkowy smakowy 50g (BIA)<br>Ogórek konserw. 50g (GOR) | Kisiel 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2504,2<br>Białko ogółem [g]: 126,7<br>Tłuszcz [g]: 73,50<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,94<br>Węglowodany ogółem [g]: 368,93<br>W tym cukry [g]: 44,03<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41,06<br>Sód [mg]: 2491  |

|                   |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                                            | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                                                           | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                          | <i>II kolacja</i>           | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-11 wtorek | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                   | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ser biały w plastrach 70g (BIA)<br>Ogórek kiszony 50g | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Surówka colesław 100g (JAJ, BIA, GOR)<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Ser żółty 70g (BIA)<br>Połędwica sopocka 70g (SOJ)<br>Pomidor 50g    | Jogurt owocowy 100g (BIA)   | Wart. energetyczna [kcal]: 3245,9<br>Białko ogółem [g]: 141,2<br>Tłuszcz [g]: 121,19<br>Kw. tł. nasycone [g]: 55,99<br>Węglowodany ogółem [g]: 463,25<br>W tym cukry [g]: 85,29<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,49<br>Sód [mg]: 2799 |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Ser biały w plastrach 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g                                  | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 100g<br>Kompot owocowy 250ml       | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Połędwica sopocka 70g (SOJ)<br>Sałata 20g                            | Jogurt owocowy 100g (BIA)   | Wart. energetyczna [kcal]: 2601,2<br>Białko ogółem [g]: 140,3<br>Tłuszcz [g]: 68,12<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,92<br>Węglowodany ogółem [g]: 341,44<br>W tym cukry [g]: 61,19<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,16<br>Sód [mg]: 2804  |
|                   | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ser biały w plastrach 70g (BIA)<br>Ogórek kiszony 50g                          | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Surówka colesław 100g (JAJ, BIA, GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Ser żółty 50g (BIA)<br>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Jogurt naturalny 100g (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2702,1<br>Białko ogółem [g]: 139,6<br>Tłuszcz [g]: 88,30<br>Kw. tł. nasycone [g]: 26,89<br>Węglowodany ogółem [g]: 342,88<br>W tym cukry [g]: 37,42<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,60<br>Sód [mg]: 2812  |

|                  |                                                        | <i><b>Śniadanie</b></i>                                                                                                                                                                                                                                   | <i><b>Obiad</b></i>                                                                                                                                                                                         | <i><b>Kolacja</b></i>                                                                                                                                               | <i><b>II kolacja</b></i> | <i><b>Wartość odżywcza</b></i>                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-12 środa | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Papryka 50g | Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Bitki wieprzowe smażone 100g<br>Sos własny 100ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Marchew z groszkiem 100g<br>Kompot owocowy 250ml         | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Jajko gotowane 2szt. (JAJ)<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g    | Mus owocowy 120g         | Wart. energetyczna [kcal]: 3245,6<br>Białko ogółem [g]: 144,5<br>Tłuszcz [g]: 110,15<br>Kw. tł. nasycone [g]: 47,53<br>Węglowodany ogółem [g]: 403,25<br>W tym cukry [g]: 98,85<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,95<br>Sód [mg]: 3524   |
|                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Serek twarogowy waniliowy 100g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g                               | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Pierś z kurczaka gotowana 100g<br>Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Marchew gotowana 100g<br>Kompot owocowy 250ml | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                                     | Mus owocowy 120g         | Wart. energetyczna [kcal]: 2654,61<br>Białko ogółem [g]: 125,90<br>Tłuszcz [g]: 69,69<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12,50<br>Węglowodany ogółem [g]: 371,34<br>W tym cukry [g]: 110,46<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,83<br>Sód [mg]: 3284 |
|                  | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Papryka 50g                           | Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Bitki wieprzowe smażone 100g<br>Sos własny 100ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Marchew z groszkiem 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml     | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 50g | Mus owocowy 120g         | Wart. energetyczna [kcal]: 2869,73<br>Białko ogółem [g]: 134,90<br>Tłuszcz [g]: 113,11<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,41<br>Węglowodany ogółem [g]: 351,46<br>W tym cukry [g]: 46,41<br>Błonnik pokarmowy [g]: 38,69<br>Sód [mg]: 3521 |

|                     |                                                        | <i><b>Śniadanie</b></i>                                                                                                                                                                                                                         | <i><b>Obiad</b></i>                                                                                                                                                       | <i><b>Kolacja</b></i>                                                                                                                                             | <i><b>II kolacja</b></i> | <i><b>Wartość odżywcza</b></i>                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-13 czwartek | BOGATOBIALKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Mozzarella 80g (BIA)<br>Salami 50g (SOJ)<br>Ogórek konserw. 50g (GOR) | Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLU, SEL)<br>Gulasz po węgiersku 200g (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta warzywna 100g (ZIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g   | Budyń ekspresowy 1 szt.  | Wart. energetyczna [kcal]: 3301,2<br>Białko ogółem [g]: 142,3<br>Tłuszcz [g]: 100,31<br>Kw. tł. nasycone [g]: 26,90<br>Węglowodany ogółem [g]: 417,8<br>W tym cukry [g]: 73,99<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,22<br>Sód [mg]: 3109 |
|                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Mozzarella 50g (BIA)<br>Dżem 50g                                       | Zupa ziemniaczana 300ml (GLU, SEL)<br>Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 100g<br>Kompot owocowy 250ml            | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                                   | Budyń ekspresowy 1 szt.  | Wart. energetyczna [kcal]: 2477,6<br>Białko ogółem [g]: 131,2<br>Tłuszcz [g]: 85,6<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,25<br>Węglowodany ogółem [g]: 316,1<br>W tym cukry [g]: 59,67<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,18<br>Sód [mg]: 2987   |
|                     | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Mozzarella 50g (BIA)<br>Salami 50g (SOJ)<br>Ogórek konserw. 50g (GOR)                          | Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLU, SEL)<br>Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Pasta warzywna 50g (ZIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 50g | Budyń ekspresowy 1 szt.  | Wart. energetyczna [kcal]: 2512,3<br>Białko ogółem [g]: 133,2<br>Tłuszcz [g]: 98,7<br>Kw. tł. nasycone [g]: 24,17<br>Węglowodany ogółem [g]: 322,3<br>W tym cukry [g]: 38,41<br>Błonnik pokarmowy [g]: 37,78<br>Sód [mg]: 3001   |

|                   |                                                        | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                        | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                              | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                      | <i>II kolacja</i>         | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-14 piątek | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 100g (GLU)<br>Bułka pszenna 80g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Ser topiony 50g (BIA)<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor 50g | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba panierowana (miruna) 130g (RYB, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g<br>Kompot owocowy 250ml     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica sopočka 70g SOJ)<br>Serek ziarnisty 100g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g   | Ryż na mleku 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3312,3<br>Białko ogółem [g]: 140,1<br>Tłuszcz [g]: 125,6<br>Kw. tł. nasycone [g]: 47,03<br>Węglowodany ogółem [g]: 481,12<br>W tym cukry [g]: 85,92<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,62<br>Sód [mg]: 2783  |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenny 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 60g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 50g                       | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba gotowana 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Marchew gotowana mini 100g<br>Kompot owocowy 250ml               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenny 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Serek ziarnisty 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 50g                                     | Ryż na mleku 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2801,8<br>Białko ogółem [g]: 128,09<br>Tłuszcz [g]: 74,92<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,81<br>Węglowodany ogółem [g]: 351,66<br>W tym cukry [g]: 69,60<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,36<br>Sód [mg]: 2802 |
|                   | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU)<br>Chleb żytni 200g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Ser topiony 50g (BIA)<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor 50g                          | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 300g<br>Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 150g (GLU)<br>Masło 20g (BIA)<br>Polędwica sopočka 70g SOJ)<br>Serek ziarnisty 50g (BIA)<br>Ogórek zielony 50g | Ryż na mleku 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2799,8<br>Białko ogółem [g]: 130,43<br>Tłuszcz [g]: 111,2<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,73<br>Węglowodany ogółem [g]: 348,92<br>W tym cukry [g]: 49,24<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41,06<br>Sód [mg]: 2760 |

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med