

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-09-04 piątek	BOGATOBIJAŁKOWA/ 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) Ser żółty 70g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajka sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (RYB) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3122,3 Białko ogółem [g]: 144,3 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) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajka sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (RYB) Pomidor b/s 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2556,7 Białko ogółem [g]: 135,4 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) Ser żółty 70g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Ogórek konserwowy 50g (GOR)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Jajka sadzone 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 300g Fasolka szparagowa 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (RYB) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2612,3 Białko ogółem [g]: 131,1 Tłuszcz [g]: 91,2 Kw. tł. nasycone [g]: 23,51 Węglowodany ogółem [g]: 296,76 W tym cukry [g]: 37,61 Błonnik pokarmowy [g]: 40,96 Sód [mg]: 2068

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-09-05 sobota	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 100g (BIA) Rzodkiewka 40g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU) Placki ziemniaczane 3 szt. (JAJ, GLU) Surówka colesław 100g (BIA, GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 3399,34 Białko ogółem [g]: 151,2 Tłuszcz [g]: 108,9 Kw. tł. nasycone [g]: 29,1 Węglowodany ogółem [g]: 344,3 W tym cukry [g]: 67,55 Błonnik pokarmowy [g]: 36,72 Sód [mg]: 2122
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z makaronem 300ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) Placki ziemniaczane 2 szt. (JAJ, GLU) 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	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2301,23 Białko ogółem [g]: 131,2 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 WĘGLOWODANÓW	Kakao z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 100g (BIA) Rzodkiewka 40g	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU) Placki ziemniaczane 2 szt. (JAJ, GLU) Surówka colesław 100g (BIA, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy pieczony 50g (GLU, JAJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Mus owocowy b/c 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2320,2 Białko ogółem [g]: 131,2 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>
2026-09-06 niedziela	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek typu almette 100g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Papryka 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3201,2 Białko ogółem [g]: 127,1 Tłuszcz [g]: 136,51 Kw. tł. nasycone [g]: 64,51 Węglowodany ogółem [g]: 397,30 W tym cukry [g]: 89,26 Błonnik pokarmowy [g]: 28,54 Sód [mg]: 2199
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek typu almette 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 100g Puree ziemniaczane 300g (BIA) Sos koperkowy 100ml Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2389,8 Białko ogółem [g]: 128,9 Tłuszcz [g]: 83,06 Kw. tł. nasycone [g]: 21,15 Węglowodany ogółem [g]: 300,57 W tym cukry [g]: 75,39 Błonnik pokarmowy [g]: 20,54 Sód [mg]: 2157
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek typu almette 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Papryka 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2546,7 Białko ogółem [g]: 130,4 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 33,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sód [mg]: 2201

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-09-07 poniedziałek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa grochówka 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem 3 szt. (BIA, JAJ) Mus jabłkowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3012,2 Białko ogółem [g]: 119,9 Tłuszcz [g]: 127,67 Kw. tł. nasycone [g]: 70,18 Węglowodany ogółem [g]: 413,86 W tym cukry [g]: 81,03 Błonnik pokarmowy [g]: 26,90 Sód [mg]: 2471
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Krem ziemniaczany z grzankami 300ml (BIA, SEL) Naleśniki z twarogiem 2 szt. (BIA, JAJ) Mus jabłkowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2489,2 Białko ogółem [g]: 118,3 Tłuszcz [g]: 60,68 Kw. tł. nasycone [g]: 19,56 Węglowodany ogółem [g]: 287,29 W tym cukry [g]: 66,87 Błonnik pokarmowy [g]: 14,60 Sód [mg]: 2381
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa grochówka 300ml (SEL) Naleśniki z twarogiem 2 szt. (BIA, JAJ) Mus jabłkowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 50g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2478,9 Białko ogółem [g]: 121,2 Tłuszcz [g]: 79,25 Kw. tł. nasycone [g]: 22,51 Węglowodany ogółem [g]: 333,76 W tym cukry [g]: 51,61 Błonnik pokarmowy [g]: 36,96 Sód [mg]: 2480

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-09-08 wtorek	BOGATOBIJAŁKOWA/ 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 jajeczna 100g (IAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Udka z kurczaka pieczone 250g Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Pomidor 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3499,2 Białko ogółem [g]: 142,1 Tłuszcz [g]: 106,15 Kw. tł. nasycone [g]: 47,53 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 98,85 Błonnik pokarmowy [g]: 26,95 Sód [mg]: 2630
	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 jajeczna 70g (IAJ, BIA) Salata 20g	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Udka z kurczaka gotowane 130g Sos koperkowy 80ml (GLU) Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2699,8 Białko ogółem [g]: 139,8 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]: 2621
	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) Pasta jajeczna 50g (IAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Udka z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 100g (BIA) Salami 50g (SOJ) Pomidor 50g	Ryż na mleku 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2501,2 Białko ogółem [g]: 139,8 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]: 2699

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-09-09 środa	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Mozzarella 50g (BIA) Ogórek konserw 50g (GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Kotlet mielony 150g (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) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka świeża 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3321,4 Białko ogółem [g]: 138,9 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	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 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) Szynka wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2566,5 Białko ogółem [g]: 123,8 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	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Mozzarella 50g (BIA) Ogórek konserw 50g (GOR)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2555,4 Białko ogółem [g]: 128,9 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>
2026-09-10 czwartek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik jęczmienny 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 130g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Marchew z groszkiem 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Budyń ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3345,6 Białko ogółem [g]: 137,8 Tłuszcz [g]: 121,19 Kw. tł. nasycone [g]: 55,99 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 85,29 Błonnik pokarmowy [g]: 31,49 Sód [mg]: 2799
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Krupnik jęczmienny 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Marchew gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Sałata 20g	Budyń ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2512,3 Białko ogółem [g]: 141,2 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]: 2804
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Krupnik jęczmienny 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Marchew z groszkiem 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 50g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 50g	Budyń ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2607,2 Białko ogółem [g]: 133,2 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]: 2812

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-09-11 piątek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Botwinka 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2szt. (JAJ) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Kisiel ekspresowy 1 szt.,	Wart. energetyczna [kcal]: 3235,63 Białko ogółem [g]: 142,71 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 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Botwinka 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z tartej marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Kisiel ekspresowy 1 szt.,	Wart. energetyczna [kcal]: 2654,61 Białko ogółem [g]: 125,90 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 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Botwinka 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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Salami 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Kisiel ekspresowy 1 szt.,	Wart. energetyczna [kcal]: 2869,73 Białko ogółem [g]: 134,90 Tłuszcz [g]: 113,11 Kw. tł. nasycone [g]: 15,41 Węglowodany ogółem [g]: 351,46 W tym cukry [g]: 46,41 Błonnik pokarmowy [g]: 38,69 Sód [mg]: 3521

		<i>Śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Kolacja</i>	<i>II kolacja</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-09-12 sobota	BOGATOBIAŁKOWA/ 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 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g	Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 180g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Skyr owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3401,2 Białko ogółem [g]: 135,4 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Pomidor b/s 50g	Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchew gotowana mini 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Skyr owocowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2499,8 Białko ogółem [g]: 131,2 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) Parówki drobiowe 2szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 20g (BIA) Pomidor 50g	Krem z białych warzyw z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 50g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Skyr naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2504,2 Białko ogółem [g]: 131,2 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>
2026-09-13 niedziela	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) Szynka wiejska 70g (SOJ) Serek mozzarella 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL) Schab duszony 150g Sos pieczeniowy 100ml (GLU) Puree ziemniaczane 300g Kapusta czerwona duszona 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor 50g	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3105,7 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 wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Schab duszony 100g Sos jarzynowy 100ml (GLU) Puree ziemniaczane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2801,8 Białko ogółem [g]: 128,09 Tłuszcz [g]: 74,92 Kw. tł. nasycone [g]: 14,81 Węglowodany ogółem [g]: 351,66 W tym cukry [g]: 69,60 Błonnik pokarmowy [g]: 23,36 Sód [mg]: 2802
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek mozzarella 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Schab duszony 100g Sos pieczeniowy 100ml (GLU) Puree ziemniaczane 300g Kapusta czerwona duszona 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 50g	Ciasto drożdżowe 1 kawałek (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2799,8 Białko ogółem [g]: 130,43 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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med