

		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-10-14 środa	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) Serek mozzarella 80g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU) Palczki z kurczaka pieczone 250g Ziemniaki gotowane 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 70g (RYB) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3111,33 Białko ogółem [g]: 133,1 Tłuszcz [g]: 107,4 Kw. tł. nasycone [g]: 35,91 Węglowodany ogółem [g]: 388,08 W tym cukry [g]: 72,59 Błonnik pokarmowy [g]: 36,7 Sód [mg]: 2271
	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) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU) Palczki z kurczaka gotowane 130g Sos jarzynowy (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 70g (RYB) Pomidor b/s 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2401,2 Białko ogółem [g]: 118,2 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) Serek mozzarella 50g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka świeża 50g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU) Palczki z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki gotowane 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 70g (RYB) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2450,3 Białko ogółem [g]: 122,3 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 8:00	Obiad 13:00	Kolacja 17:30	II kolacja 20:00	Wartość odżywcza
2026-10-15 czwartek	BOGATOBIAŁKOWA/ 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) Szynka gotowana 70g (SOJ) Serek twarogowy ze śmietanką 100g (BIA) Pomidor 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (SEL) Gałąbki bez zawijania 2 szt. (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Colesław 100g (GLU, BIA, GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek zielony 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3466,7 Białko ogółem [g]: 129,2 Tłuszcz [g]: 128,32 Kw. tł. nasycone [g]: 34,39 Węglowodany ogółem [g]: 344,9 W tym cukry [g]: 76,55 Błonnik pokarmowy [g]: 40,22 Sód [mg]: 2892
	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) Serek twarogowy ze śmietanką 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 350ml (BIA, SEL) Gałąbki bez zawijania 2 szt. (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 300g 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	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2473,3 Białko ogółem [g]: 128,9 Tłuszcz [g]: 88,39 Kw. tł. nasycone [g]: 29,82 Węglowodany ogółem [g]: 338,23 W tym cukry [g]: 61,09 Błonnik pokarmowy [g]: 25,57 Sód [mg]: 2580
	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) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek twarogowy ze śmietanką 50g (BIA) Pomidor 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (SEL) Gałąbki bez zawijania 2 szt. (GLU, JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Colesław 100g (GLU, BIA, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Kefir 150ml (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2652,3 Białko ogółem [g]: 130,1 Tłuszcz [g]: 99,21 Kw. tł. nasycone [g]: 31,96 Węglowodany ogółem [g]: 330,96 W tym cukry [g]: 46,41 Błonnik pokarmowy [g]: 42,19 Sód [mg]: 2714

		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-10-16 piątek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Majonez 10g (JAJ, GOR) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Rzodkiewka 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba w panierce 130g (RYB, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Budyń ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3384,23 Białko ogółem [g]: 146,7 Tłuszcz [g]: 136,51 Kw. tł. nasycone [g]: 64,51 Węglowodany ogółem [g]: 397,90 W tym cukry [g]: 89,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,84 Sód [mg]: 2207
	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) Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Budyń ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2543,4 Białko ogółem [g]: 130,1 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) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Majonez 10g (JAJ, GOR) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Rzodkiewka 50g	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba w panierce 100g (RYB, JAJ, GLU) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 50g	Budyń ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2704,2 Białko ogółem [g]: 129,9 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 33,58 Węglowodany ogółem [g]: 317,53 W tym cukry [g]: 57,93 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sód [mg]: 2209

		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-10-17 sobota	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z owsianymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Serek kanapkowy typu Almette 80g (BIA) Ogórek zielony 50g	Krem z dyni z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasztet drobiowy 100g (SEL) Salami 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3316,4 Białko ogółem [g]: 139,8 Tłuszcz [g]: 129,17 Kw. tł. nasycone [g]: 71,68 Węglowodany ogółem [g]: 414,16 W tym cukry [g]: 81,33 Błonnik pokarmowy [g]: 26,90 Sód [mg]: 2501
	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 typu Almette 50g (BIA) Pomidor b/s 50g	Krem z dyni z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasztet drobiowy 70g (SEL) Pomidor b/s 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2447,3 Białko ogółem [g]: 130,2 Tłuszcz [g]: 55,58 Kw. tł. nasycone [g]: 16,56 Węglowodany ogółem [g]: 286,69 W tym cukry [g]: 66,27 Błonnik pokarmowy [g]: 14,60 Sód [mg]: 2216
	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) Serek kanapkowy typu Almette 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Krem z dyni z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasztet drobiowy 100g (SEL) Salami 50g (SOJ) Ogórek kiszony 50g	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2507,3 Białko ogółem [g]: 131,4 Tłuszcz [g]: 78,75 Kw. tł. nasycone [g]: 22,51 Węglowodany ogółem [g]: 333,76 W tym cukry [g]: 51,61 Błonnik pokarmowy [g]: 36,96 Sód [mg]: 2455

		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-10-18 niedziela	BOGATOBIAŁKOWA/ 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 50g (BIA) Parówki 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 100g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Maślanka owocowa 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3442,4 Białko ogółem [g]: 155,5 Tłuszcz [g]: 122,3 Kw. tł. nasycone [g]: 49,98 Węglowodany ogółem [g]: 470,75 W tym cukry [g]: 99,65 Błonnik pokarmowy [g]: 27,25 Sód [mg]: 2504
	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) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100ml Puree ziemniaczane 300g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Maślanka owocowa 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2509,8 Białko ogółem [g]: 133,6 Tłuszcz [g]: 55,19 Kw. tł. nasycone [g]: 9,40 Węglowodany ogółem [g]: 370,54 W tym cukry [g]: 110,56 Błonnik pokarmowy [g]: 26,03 Sód [mg]: 2361
	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 20g (BIA) Parówki 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Pomidor 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z koperkiem 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Maślanka naturalna 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2627,9 Białko ogółem [g]: 128,9 Tłuszcz [g]: 71,21 Kw. tł. nasycone [g]: 11,01 Węglowodany ogółem [g]: 353,86 W tym cukry [g]: 44,81 Błonnik pokarmowy [g]: 38,89 Sód [mg]: 2323

		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-10-19 poniedziałek	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Ser tatziki 100g (BIA) Papryka 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Jajka sadzone 2 szt. (IAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką i masłem 100g (GLU, BIA) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy 80g (IAJ, BIA) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Kisiel 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3342,3 Białko ogółem [g]: 144,5 Tłuszcz [g]: 121,53 Kw. tł. nasycone [g]: 66,91 Węglowodany ogółem [g]: 423,85 W tym cukry [g]: 82,26 Błonnik pokarmowy [g]: 25,50 Sód [mg]: 2490
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Jajka sadzone 2 szt. (IAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Kisiel 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2464,8 Białko ogółem [g]: 127,5 Tłuszcz [g]: 38,44 Kw. tł. nasycone [g]: 8,42 Węglowodany ogółem [g]: 333,76 W tym cukry [g]: 81,57 Błonnik pokarmowy [g]: 19,88 Sód [mg]: 2274
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao 250ml (BIA) Zupa mleczna z pł. kukurydzianymi 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Ser tatziki 50g (BIA) Papryka 50g	Zupa fasolowa 300ml (SEL) Jajka sadzone 2 szt. (IAJ) Ziemniaki 200g Fasolka szparagowa z bułką i masłem 100g (GLU, BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paszтет drobiowy 50g (IAJ, BIA) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Kisiel 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2544,2 Białko ogółem [g]: 133,5 Tłuszcz [g]: 76,00 Kw. tł. nasycone [g]: 22,04 Węglowodany ogółem [g]: 366,43 W tym cukry [g]: 40,03 Błonnik pokarmowy [g]: 40,61 Sód [mg]: 2151

		Śniadanie 8:00	Obiad 13:00	Kolacja 17:30	II kolacja 20:00	Wartość odżywcza
2026-10-20 wtorek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU) Ziemniaki gotowane 300g Surówka colesław 100g (IAJ, BIA, GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 70g (BIA) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor 50g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3266,9 Białko ogółem [g]: 144,6 Tłuszcz [g]: 121,64 Kw. tł. nasycone [g]: 56,15 Węglowodany ogółem [g]: 463,95 W tym cukry [g]: 86,59 Błonnik pokarmowy [g]: 31,29 Sód [mg]: 2570
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100g (GLU, IAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Połędwica sopocka 70g (SOJ) Sałata 20g	Jogurt owocowy 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2601,2 Białko ogółem [g]: 140,3 Tłuszcz [g]: 68,12 Kw. tł. nasycone [g]: 14,92 Węglowodany ogółem [g]: 341,44 W tym cukry [g]: 61,19 Błonnik pokarmowy [g]: 23,16 Sód [mg]: 2804
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 130g (GLU) Ziemniaki gotowane 300g Surówka colesław 100g (IAJ, BIA, GOR) 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	Jogurt naturalny 100g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2703,1 Białko ogółem [g]: 139,4 Tłuszcz [g]: 88,25 Kw. tł. nasycone [g]: 26,89 Węglowodany ogółem [g]: 343,38 W tym cukry [g]: 38,52 Błonnik pokarmowy [g]: 29,40 Sód [mg]: 2413

		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-10-21 środa	BOGATOBIJAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Szynka gotowana 70g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 3320,6 Białko ogółem [g]: 151,0 Tłuszcz [g]: 115,15 Kw. tł. nasycone [g]: 49,13 Węglowodany ogółem [g]: 403,65 W tym cukry [g]: 99,25 Błonnik pokarmowy [g]: 26,95 Sód [mg]: 3594
	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) Twarożek 100g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos ziołowy 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 gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 120g	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	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 100g Sos własny 100ml (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) Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Mus owocowy 120g	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 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-10-22 czwartek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser żółty 70g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 300ml (GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Hummus 70g (ZIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Sałata 20g	Budyń ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3298,2 Białko ogółem [g]: 153,8 Tłuszcz [g]: 89,76 Kw. tł. nasycone [g]: 22,45 Węglowodany ogółem [g]: 429,0 W tym cukry [g]: 73,19 Błonnik pokarmowy [g]: 35,22 Sód [mg]: 3214
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 300ml (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) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Budyń ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2372,6 Białko ogółem [g]: 131,9 Tłuszcz [g]: 73,3 Kw. tł. nasycone [g]: 13,56 Węglowodany ogółem [g]: 316,1 W tym cukry [g]: 59,67 Błonnik pokarmowy [g]: 22,18 Sód [mg]: 2882
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH 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) Ser żółty 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa fasolowa 300ml (GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka szwedzka 100g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Hummus 50g (ZIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałata 20g	Budyń ekspresowy 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2517,3 Białko ogółem [g]: 140,7 Tłuszcz [g]: 91,0 Kw. tł. nasycone [g]: 20,82 Węglowodany ogółem [g]: 333,3 W tym cukry [g]: 37,41 Błonnik pokarmowy [g]: 41,78 Sód [mg]: 2956

		<i>Śniadanie 8:00</i>	<i>Obiad 13:00</i>	<i>Kolacja 17:30</i>	<i>II kolacja 20:00</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-10-23 piątek	BOGATOBIALKOWA/ 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) Ser topiony 50g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z grysiem 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 100g Kompot owocowy 250ml Skror owocowy 150g (BIA)	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Polędwica sopočka 70g SOJ) Serek ziarnisty 100g (BIA) Ogórek zielony 50g	Skror owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3452,3 Białko ogółem [g]: 164,6 Tłuszcz [g]: 126,2 Kw. tł. nasycone [g]: 47,33 Węglowodany ogółem [g]: 488,12 W tym cukry [g]: 95,92 Błonnik pokarmowy [g]: 32,92 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 gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa kalafiorowa z grysiem 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Marchew gotowana mini 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Skror owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2816,8 Białko ogółem [g]: 139,09 Tłuszcz [g]: 75,22 Kw. tł. nasycone [g]: 14,91 Węglowodany ogółem [g]: 342,66 W tym cukry [g]: 64,60 Błonnik pokarmowy [g]: 23,36 Sód [mg]: 2742
	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) Ser topiony 50g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor 50g	Zupa kalafiorowa z grysiem 300ml (BIA, 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) Polędwica sopočka 70g SOJ) Serek ziarnisty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Skror naturalny 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2784,8 Białko ogółem [g]: 144,43 Tłuszcz [g]: 111,5 Kw. tł. nasycone [g]: 18,83 Węglowodany ogółem [g]: 329,92 W tym cukry [g]: 35,24 Błonnik pokarmowy [g]: 40,76 Sód [mg]: 2700

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med