

		Śniadanie 8:00	Obiad 13:00	Kolacja 17:30	II kolacja 20:00	Wartość odżywcza
2026-10-24 sobota	BOGATOBIJAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Papryka 50g	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim 400g (GLU, SEL) Surówka wiosenna 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 100g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Kefir 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3200,40 Białko ogółem [g]: 135,62 Tłuszcz [g]: 106,65 Kw. tł. nasycone [g]: 41,91 Węglowodany ogółem [g]: 428,35 W tym cukry [g]: 72,50 Błonnik pokarmowy [g]: 30,84 Sód [mg]: 2832
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim 350g (GLU, SEL) Marchewka gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Kefir 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2254,70 Białko ogółem [g]: 118,36 Tłuszcz [g]: 62,14 Kw. tł. nasycone [g]: 24,88 Węglowodany ogółem [g]: 318,52 W tym cukry [g]: 66,71 Błonnik pokarmowy [g]: 21,35 Sód [mg]: 2384
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta jajeczna 50g (JAJ, BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Papryka 50g	Kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron razowy z sosem bolońskim 350g (GLU, SEL) Surówka wiosenna 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Kefir 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2512,36 Białko ogółem [g]: 127,44 Tłuszcz [g]: 82,47 Kw. tł. nasycone [g]: 28,15 Węglowodany ogółem [g]: 322,68 W tym cukry [g]: 36,92 Błonnik pokarmowy [g]: 42,17 Sód [mg]: 2655

		<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>
2026-10-25 niedziela	BOGATOBIJAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	<i>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Ser żółty 70g (BIA) Pomidor 50g</i>	<i>Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy w panierce 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Kapusta czerwona duszona 100g Kompot owocowy 250ml</i>	<i>Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 100g (SEL) Szynka gotowana 70g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)</i>	<i>Jogurt naturalny 125g (BIA)</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 3166,85 Białko ogółem [g]: 129,37 Tłuszcz [g]: 100,76 Kw. tł. nasycone [g]: 40,22 Węglowodany ogółem [g]: 444,64 W tym cukry [g]: 64,33 Błonnik pokarmowy [g]: 29,88 Sód [mg]: 2456</i>
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	<i>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g</i>	<i>Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 100g Sos pietruszkowy 100ml (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml</i>	<i>Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 50g</i>	<i>Jogurt naturalny 125g (BIA)</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 2048,42 Białko ogółem [g]: 110,85 Tłuszcz [g]: 50,23 Kw. tł. nasycone [g]: 18,96 Węglowodany ogółem [g]: 313,67 W tym cukry [g]: 64,35 Błonnik pokarmowy [g]: 22,58 Sód [mg]: 2236</i>
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<i>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor 50g</i>	<i>Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy w panierce 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Kapusta czerwona duszona 100g Kompot owocowy b/c 250ml</i>	<i>Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta warzywna 50g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)</i>	<i>Jogurt naturalny 125g (BIA)</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 2426,17 Białko ogółem [g]: 122,38 Tłuszcz [g]: 78,92 Kw. tł. nasycone [g]: 26,24 Węglowodany ogółem [g]: 319,46 W tym cukry [g]: 27,83 Błonnik pokarmowy [g]: 39,35 Sód [mg]: 2346</i>

		<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>
2026-10-26 poniedziałek	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek typu almette 70g (BIA) Kiełbasa żywiecka 70g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa grochówka 300ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem i jabłkiem duszonym 3 szt. (GLU, JAJ, BIA) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna z koperkiem 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3497,06 Białko ogółem [g]: 144,71 Tłuszcz [g]: 106,77 Kw. tł. nasycone [g]: 58,55 Węglowodany ogółem [g]: 497,78 W tym cukry [g]: 118,03 Błonnik pokarmowy [g]: 26,99 Sód [mg]: 2119
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek typu allmette 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem i jabłkiem duszonym 2 szt. (GLU, JAJ, BIA) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2298,24 Białko ogółem [g]: 116,06 Tłuszcz [g]: 57,52 Kw. tł. nasycone [g]: 31,02 Węglowodany ogółem [g]: 350,93 W tym cukry [g]: 99,26 Błonnik pokarmowy [g]: 17,04 Sód [mg]: 2021
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek typu almette 50g (BIA) Kiełbasa żywiecka 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Zupa grochówka 300ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem i jabłkiem duszonym 2 szt. (GLU, JAJ, BIA) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna z koperkiem 50g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Ryż na mleku 200g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2460,33 Białko ogółem [g]: 125,79 Tłuszcz [g]: 82,68 Kw. tł. nasycone [g]: 34,59 Węglowodany ogółem [g]: 317,50 W tym cukry [g]: 50,25 Błonnik pokarmowy [g]: 37,51 Sód [mg]: 1853

		<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>
2026-10-27 wtorek	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Ser żółty 70g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony z cebulką 130g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka colesław 100g (BIA, GOR, JAJ) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Paszтет drobiowy pieczony 50g (JAJ, GLU) Pomidor 50g	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 3144,18 Białko ogółem [g]: 130,84 Tłuszcz [g]: 118,47 Kw. tł. nasycone [g]: 44,36 Węglowodany ogółem [g]: 413,45 W tym cukry [g]: 71,88 Błonnik pokarmowy [g]: 30,71 Sód [mg]: 2344
	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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU) Ziemniaki 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Pomidor b/s 50g	Mus owocowy 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2297,53 Białko ogółem [g]: 116,48 Tłuszcz [g]: 59,62 Kw. tł. nasycone [g]: 17,84 Węglowodany ogółem [g]: 338,27 W tym cukry [g]: 63,45 Błonnik pokarmowy [g]: 23,71 Sód [mg]: 2468
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek zielony 50g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 300g Surówka colesław 100g (BIA, GOR, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Paszтет drobiowy pieczony 50g (JAJ, GLU) Pomidor 50g	Mus owocowy b/c 120g	Wart. energetyczna [kcal]: 2635,79 Białko ogółem [g]: 128,53 Tłuszcz [g]: 91,36 Kw. tł. nasycone [g]: 29,47 Węglowodany ogółem [g]: 335,56 W tym cukry [g]: 36,34 Błonnik pokarmowy [g]: 40,57 Sód [mg]: 2266

		<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>
2026-10-28 środa	BOGATOBIJAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100g (BIA) Szynka gotowana 70g (SOJ) Papryka 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 250g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem na gęsto 100g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 50g	Maślanka owocowa 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3197,64 Białko ogółem [g]: 141,27 Tłuszcz [g]: 107,08 Kw. tł. nasycone [g]: 43,79 Węglowodany ogółem [g]: 414,96 W tym cukry [g]: 85,04 Błonnik pokarmowy [g]: 29,09 Sód [mg]: 3073
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Udko z kurczaka gotowane 130g Ziemniaki 200g Marchew gotowana na gęsto 100g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Maślanka owocowa 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2086,38 Białko ogółem [g]: 120,14 Tłuszcz [g]: 51,96 Kw. tł. nasycone [g]: 14,62 Węglowodany ogółem [g]: 311,47 W tym cukry [g]: 72,93 Błonnik pokarmowy [g]: 22,04 Sód [mg]: 2720
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z kaszką manną b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta twarogowa z rzodkiewką 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 130g Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem na gęsto 100g (GLU) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 50g (BIA) Pomidor 50g	Maślanka naturalna 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2422,02 Białko ogółem [g]: 126,11 Tłuszcz [g]: 71,34 Kw. tł. nasycone [g]: 21,25 Węglowodany ogółem [g]: 335,68 W tym cukry [g]: 40,22 Błonnik pokarmowy [g]: 34,77 Sód [mg]: 2790

		<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>
2026-10-29 czwartek	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Kiełbasa krakowska 70g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 130g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (BIA, GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3080,73 Białko ogółem [g]: 128,73 Tłuszcz [g]: 97,70 Kw. tł. nasycone [g]: 45,17 Węglowodany ogółem [g]: 424,88 W tym cukry [g]: 76,79 Błonnik pokarmowy [g]: 27,33 Sód [mg]: 2226
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (BIA, GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2462,18 Białko ogółem [g]: 113,57 Tłuszcz [g]: 68,25 Kw. tł. nasycone [g]: 26,43 Węglowodany ogółem [g]: 351,84 W tym cukry [g]: 78,92 Błonnik pokarmowy [g]: 20,47 Sód [mg]: 2385
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pt. kukurydzianymi b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Papryka 50g	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 300g Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Ser topiony 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek konserw. 50g (GOR)	Ciasto drożdżowe z owocami 1 kawalek (BIA, GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2571,46 Białko ogółem [g]: 122,38 Tłuszcz [g]: 88,17 Kw. tł. nasycone [g]: 31,26 Węglowodany ogółem [g]: 356,92 W tym cukry [g]: 44,85 Błonnik pokarmowy [g]: 40,63 Sód [mg]: 2538

		<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>
2026-10-30 piątek	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z jaj 100g (JAJ, BIA) Salami 50g (SOJ) Pomidor 50g	Barszcz ukraiński z fasolą 300ml (GLU, SEL) Ryba w panierce 130g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 100g (BIA) Dżem 30g Ogórek zielony 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3136,29 Białko ogółem [g]: 132,74 Tłuszcz [g]: 103,58 Kw. tł. nasycone [g]: 40,92 Węglowodany ogółem [g]: 421,36 W tym cukry [g]: 84,17 Błonnik pokarmowy [g]: 32,45 Sód [mg]: 2418
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z jaj 70g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 50g	Barszcz ukraiński bez fasoli 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos ziołowy 100ml (SEL) Ziemniaki gotowane 300g Bukiet jarzyn gotowanych 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Serek homogenizowany smakowy 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2198,65 Białko ogółem [g]: 119,83 Tłuszcz [g]: 57,46 Kw. tł. nasycone [g]: 22,37 Węglowodany ogółem [g]: 315,92 W tym cukry [g]: 68,25 Błonnik pokarmowy [g]: 22,86 Sód [mg]: 2236
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta z jaj 50g (JAJ, BIA) Salami 50g (SOJ) Pomidor 50g	Barszcz ukraiński z fasolą 300ml (GLU, SEL) Ryba w panierce 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 300g Surówka z kiszonej kapusty 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Serek ziarnisty 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2453,81 Białko ogółem [g]: 129,46 Tłuszcz [g]: 83,25 Kw. tł. nasycone [g]: 32,58 Węglowodany ogółem [g]: 318,74 W tym cukry [g]: 33,92 Błonnik pokarmowy [g]: 41,26 Sód [mg]: 2402

		<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>
2026-10-31 sobota	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. owsianymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Parówki drobiowe 2 szt. (SOJ) Ketchup 10g Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 250g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Mozzarella 50g (BIA) Pomidor 50g	Budyń ekspresowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3219,92 Białko ogółem [g]: 139,20 Tłuszcz [g]: 102,36 Kw. tł. nasycone [g]: 43,45 Węglowodany ogółem [g]: 430,38 W tym cukry [g]: 71,43 Błonnik pokarmowy [g]: 33,62 Sód [mg]: 3054
	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) Szyńka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Budyń ekspresowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2241,37 Białko ogółem [g]: 122,65 Tłuszcz [g]: 54,18 Kw. tł. nasycone [g]: 17,36 Węglowodany ogółem [g]: 327,84 W tym cukry [g]: 58,47 Błonnik pokarmowy [g]: 25,73 Sód [mg]: 2413
	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) Pasta z wędliny 50g (SOJ) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa duszona 200g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Mozzarella 50g (BIA) Pomidor 50g	Budyń ekspresowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2427,64 Białko ogółem [g]: 130,27 Tłuszcz [g]: 79,36 Kw. tł. nasycone [g]: 29,84 Węglowodany ogółem [g]: 312,57 W tym cukry [g]: 29,46 Błonnik pokarmowy [g]: 43,85 Sód [mg]: 2692

		<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>
2026-11-01 niedziela	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany smażony 130g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z ziołami 100g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3250,46 Białko ogółem [g]: 141,92 Tłuszcz [g]: 103,65 Kw. tł. nasycone [g]: 39,11 Węglowodany ogółem [g]: 424,93 W tym cukry [g]: 66,38 Błonnik pokarmowy [g]: 30,19 Sód [mg]: 2606
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 100g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z ziołami 70g (BIA) Pomidor b/s 50g	Jogurt owocowy 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,83 Białko ogółem [g]: 127,46 Tłuszcz [g]: 55,92 Kw. tł. nasycone [g]: 22,17 Węglowodany ogółem [g]: 316,38 W tym cukry [g]: 61,84 Błonnik pokarmowy [g]: 21,36 Sód [mg]: 2247
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi b/c 300ml (BIA, GLU) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 50g	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany smażony 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 300g (BIA) Buraczki gotowane 100g Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Twarożek z ziołami 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 125g (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2495,27 Białko ogółem [g]: 131,84 Tłuszcz [g]: 80,63 Kw. tł. nasycone [g]: 30,25 Węglowodany ogółem [g]: 317,92 W tym cukry [g]: 32,74 Błonnik pokarmowy [g]: 39,48 Sód [mg]: 2361

		<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>
2026-11-02 poniedziałek	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 100g (GLU) Bułka pszenna 80g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Jajko gotowane 2 szt. (IAJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (IAJ) Ziemniaki 300g Kalafior z masłem i bułką 100g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paprykarz 70g (RYB) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2997,78 Białko ogółem [g]: 113,98 Tłuszcz [g]: 101,07 Kw. tł. nasycone [g]: 41,93 Węglowodany ogółem [g]: 418,34 W tym cukry [g]: 75,65 Błonnik pokarmowy [g]: 28,74 Sód [mg]: 2333
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb pszenny 60g (GLU) Bułka pszenna 60g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (IAJ) Ziemniaki 300g Kalafior z masłem i bułką 100g (BIA, GLU) Kompot owocowy 250ml	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenny 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Pasta rybna 70g (RYB) Pomidor b/s 50g	Skyr owocowy 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2164,54 Białko ogółem [g]: 103,22 Tłuszcz [g]: 59,76 Kw. tł. nasycone [g]: 20,59 Węglowodany ogółem [g]: 315,47 W tym cukry [g]: 70,54 Błonnik pokarmowy [g]: 22,42 Sód [mg]: 2112
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kakao z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Zupa mleczna z ryżem b/c 300ml (BIA) Chleb żytni 200g (GLU) Masło 20g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Pomidor 50g	Zupa szpinakowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL) Jajko sadzone 2 szt. (IAJ) Ziemniaki 300g Kalafior z masłem i bułką 100g (BIA, GLU) Kompot owocowy b/c 250ml	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 150g (GLU) Masło 20g (BIA) Paprykarz 50g (RYB) Ser żółty 50g (BIA) Ogórek kiszony 50g	Skyr naturalny 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2417,32 Białko ogółem [g]: 116,79 Tłuszcz [g]: 85,98 Kw. tł. nasycone [g]: 28,92 Węglowodany ogółem [g]: 309,74 W tym cukry [g]: 32,72 Błonnik pokarmowy [g]: 35,07 Sód [mg]: 2354

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med