

**Sobota (2026-01-31)**

<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta Łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Polędwica sopocka 50g Ogórek konserwowy 80g Sałata mix	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Roszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Ogórek konserwowy 80g Sałata mix
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ziemniaczana 350ml Gulasz drobiowo – warzywny gotowany 180g Kasza jęczmienna got. 160g	Zupa ziemniaczana 350ml Gulasz drobiowo – warzywny gotowany 180g Kasza jęczmienna got. 160g	Zupa ziemniaczana 350ml Gulasz drobiowo – warzywny gotowany 180g Kasza jęczmienna got. 160g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Deser owocowy 1 szt.	Deser owocowy 1 szt.	Kefir 1 szt.
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser grani 200g Rzodkiewka 50g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser grani 200g Rzodkiewka 50g Sałata
<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>
Batonik owocowy 1 szt.	Andruty 1 op.	Ciastko b/cukru 1 szt.
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>Energia</b> 2415kcal <b>Tłuszcz</b> 78,16g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 25,76g <b>Węglowodany</b> 329,04g <b>W tym cukry</b> 282g <b>Białko</b> 110,04g <b>Błonnik</b> 25,81g <b>Sól</b> 5,05g	<b>Energia</b> 2278 kcal <b>Tłuszcz</b> 76,5g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 25,42g <b>Węglowodany</b> 296,77g <b>W tym cukry</b> 255,42g <b>Białko</b> 108,96g <b>Błonnik</b> 16,75g <b>Sól</b> 3,58g	<b>Energia</b> 2369 kcal <b>Tłuszcz</b> 89,71g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 29,18g <b>Węglowodany</b> 294,79g <b>W tym cukry</b> 242,03g <b>Białko</b> 106,32g <b>Błonnik</b> 50,8g <b>Sól</b> 5,96g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja, Orzechy</b>

Niedziela (2026-02-01)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka z fileta 50g Pomidor ½ szt Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka z fileta 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka z fileta 50g Pomidor ½ szt. Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa pomidorowa z ryżem 350ml Kotlet schabowy smażony 100g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Schab gotowany 50g w sosie pietruszkowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml Schab gotowany 50g w sosie pietruszkowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 200g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Winogrono 150g	Tubka warzywna 1 szt.	Tubka warzywna 1 szt.
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka gotowana 50g Pieczarki kons. 40g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka gotowana 50g Pieczarki kons. 40g Sałata
<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>
Jogurt naturalny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>Energia</b> 2197 kcal <b>Tłuszcz</b> 77,08g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 23,11g <b>Węglowodany</b> 296,77g <b>W tym cukry</b> 262,15g <b>Białko</b> 94,32g <b>Błonnik</b> 31,39g <b>Sól</b> 5,65g	<b>Energia</b> 1735 kcal <b>Tłuszcz</b> 51,67g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 22,69g <b>Węglowodany</b> 236,25g <b>W tym cukry</b> 203,66g <b>Białko</b> 89,66g <b>Błonnik</b> 20,2g <b>Sól</b> 4,86g	<b>Energia</b> 1918 kcal <b>Tłuszcz</b> 54,43g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 23,03g <b>Węglowodany</b> 280,11g <b>W tym cukry</b> 227,92g <b>Białko</b> 93,66g <b>Błonnik</b> 39,44g <b>Sól</b> 6,23
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>

**Poniedziałek (2026-02-02)**

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Parówki wieprzowe 2 szt. Ketchup Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Parówki wieprzowe 2 szt. Ketchup Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szyńka wieprzowa 50g Pomidor 1 szt. Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa grochowa 350ml Galantyna drobiowa gotowana 90g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 200g Szpinak duszony 150g	Zupa selerowa z grzankami 350ml Galantyna drobiowa gotowana 90g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 200g Szpinak duszony 150g	Zupa selerowa 350ml Galantyna drobiowa gotowana 90g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 200g Szpinak duszony 150g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Kiwi 1 szt.	Jabłko pieczone 1 szt.	Kiwi 1 szt.
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Twaróg 100g Ogórek św. 50g Kiełki słonecznika	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Twaróg 100g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Twaróg 100g Ogórek św. 50g Kiełki słonecznika
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>Energia</b> 2289 kcal <b>Tłuszcz</b> 75,4g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 28,77g <b>Węglowodany</b> 324,39g <b>W tym cukry</b> 250,87g <b>Białko</b> 100,55g <b>Błonnik</b> 40,58g <b>Sól</b> 4,37g	<b>Energia</b> 2070 kcal <b>Tłuszcz</b> 70,94g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 29,16g <b>Węglowodany</b> 289,25g <b>W tym cukry</b> 238,48g <b>Białko</b> 84,7g <b>Błonnik</b> 26,4g <b>Sól</b> 3,97g	<b>Energia</b> 1904 kcal <b>Tłuszcz</b> 60,89g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 24,49g <b>Węglowodany</b> 275,13g <b>W tym cukry</b> 210,78g <b>Białko</b> 85,87g <b>Błonnik</b> 44,09g <b>Sól</b> 5,26g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja</b>

**Wtorek (2026-02-03)**

<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor ½ szt. Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa ogórkowa 350ml Bitka schabowa 75g duszona w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty modrej 150g	Zupa ryżowa 350ml Bitka schabowa 75g duszona w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 200g Marchewka gotowana 150g	Zupa ryżowa 350ml Bitka schabowa 75g duszona w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty modrej 150g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Pomarańcza 1 szt.	Tubka warzywna 1 szt.	Pomarańcza 1 szt.
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser topiony 3 szt. Papryka kons. 40g Rukola	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Ser biały z koperkiem 100g Pomidor ½ szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser biały z koperkiem 100g Pomidor ½ szt. Rukola
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>Energia</b> 2185 kcal <b>Tłuszcz</b> 73,44g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 29,74g <b>Węglowodany</b> 312,69g <b>W tym cukry</b> 262,52g <b>Białko</b> 85,32g <b>Błonnik</b> 33,58g <b>Sól</b> 5,48g	<b>Energia</b> 1917 kcal <b>Tłuszcz</b> 59,17g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 26,74g <b>Węglowodany</b> 275,47g <b>W tym cukry</b> 232,58g <b>Białko</b> 80,63g <b>Błonnik</b> 21,21g <b>Sól</b> 3,75g	<b>Energia</b> 2085 kcal <b>Tłuszcz</b> 63,51g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 26,73g <b>Węglowodany</b> 316,34g <b>W tym cukry</b> 261,21g <b>Białko</b> 84,65g <b>Błonnik</b> 44,9g <b>Sól</b> 4,67g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>

Środa (2026-02-04)

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Schab gotowany 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Schab gotowany 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Schab gotowany 50g Pomidor ½ szt. Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Krem pietruszkowo-gruszkowy ze słonecznikiem 350ml Kotlet mielony pieczony 100g Ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 180g	Zupa wiedeńska 350ml Pulpet gotowany 100g w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Buraki gotowane 180g	Krem pietruszkowo-gruszkowy ze słonecznikiem 350ml Pulpet gotowany 100g w sosie pomidorowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Fasolka szparagowa gotowana 200g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Grapefruit ½ szt.
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Masło 15g Sałatka z makaronu i tuńczyka 150g Twarożek 1 szt. Mix sałat	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Sałatka z makaronu i wędliny 150g Twarożek 1 szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 70g Masło 15g Sałatka z makaronu razowego i tuńczyka 150g Twarożek 1 szt. Mix sałat
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>Energia</b> 2256 kcal <b>Tłuszcz</b> 77,7g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 23,89g <b>Węglowodany</b> 319,37g <b>W tym cukry</b> 272,48g <b>Białko</b> 85,15g <b>Błonnik</b> 31,22g <b>Sól</b> 4,25g	<b>Energia</b> 2130 kcal <b>Tłuszcz</b> 56,51g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 23,47g <b>Węglowodany</b> 333,21g <b>W tym cukry</b> 304,89g <b>Białko</b> 83,67g <b>Błonnik</b> 21,49g <b>Sól</b> 3,31g	<b>Energia</b> 1960 kcal <b>Tłuszcz</b> 62,07g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 24,17g <b>Węglowodany</b> 287,09g <b>W tym cukry</b> 212,04g <b>Białko</b> 83,77g <b>Błonnik</b> 45,12g <b>Sól</b> 4,87g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja, Ryby</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja, Ryby</b>

Czwartek (2026-02-05)

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka wielozarnista 1 szt. Masło 15g Szynka drobiowa 50g Sałatka warzywna	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Szynka drobiowa 50g Sałatka warzywna	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka drobiowa 50g Sałatka warzywna
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa pomidorowa z makaronem 350ml Mieszanka chińska z filetem drobiowym gotowana 200g Ryż brązowy 200g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml Risotto drobiowo jarzynowe gotowane 300g w sosie śmietanowym 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml Mieszanka chińska z filetem drobiowym gotowana 200g Ryż brązowy 200g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Batonik owocowy 1 szt.	Batonik owocowy 1 szt.	Batonik owocowy b/cukru 1 szt.
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Dżem 1 szt. Ser twarożek 2 szt. Rzodkiewka 50g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Dżem 1 szt. Ser twarożek 2 szt. Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Rybki 1/2p. Ser twarożek 2 szt. Rzodkiewka 50g Sałata
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>Energia</b> 2259 kcal <b>Tłuszcz</b> 76,42g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 20,46g <b>Węglowodany</b> 319,54g <b>W tym cukry</b> 238,81g <b>Białko</b> 86,17g <b>Błonnik</b> 28,21g <b>Sól</b> 2,32g	<b>Energia</b> 2202 kcal <b>Tłuszcz</b> 70,74g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 21,86g <b>Węglowodany</b> 320,59g <b>W tym cukry</b> 293,41g <b>Białko</b> 79,02g <b>Błonnik</b> 15,54g <b>Sól</b> 2,96g	<b>Energia</b> 2431 kcal <b>Tłuszcz</b> 98,36g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 28,08g <b>Węglowodany</b> 300,53g <b>W tym cukry</b> 251,87g <b>Białko</b> 96,87g <b>Błonnik</b> 57,84g <b>Sól</b> 4,77g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja, Orzechy</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja, Ryby, Orzechy</b>

Piątek (2026-02-06)

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Paluch mleczny 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Jajko gotowane 2 szt. Papryka św. 100g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Paluch mleczny 1 szt. Bułka pszenna zwykła 1 szt. Masło 15g Sałatka z pomidorów sparzonych 180g Miód 2 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Jajko gotowane 2 szt. Papryka św. 100g Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa pieczarkowa z makaronem 350ml Ryba pieczona 130g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszanej 150g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml Ryba gotowana 110g w sosie cytrynowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Brokuły gotowane 200g	Zupa koperkowa z makaronem 350ml Ryba gotowana 110g w sosie cytrynowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszanej 150g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Borówki 125g	Budyń z owocami 1 szt.	Borówki 125g
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Twaróg wędzony 140g Ogórek św. 50g Sałata mix	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Ser grani 200g Pomidor ½ szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Twaróg wędzony 140g Ogórek 50g Sałata mix
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>Energia</b> 2275 kcal <b>Tłuszcz</b> 92,08g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 26,12g <b>Węglowodany</b> 273,26g <b>W tym cukry</b> 208,98g <b>Białko</b> 102,6g <b>Błonnik</b> 31,71g <b>Sól</b> 6,58g	<b>Energia</b> 2281 kcal <b>Tłuszcz</b> 68,5g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 21,02g <b>Węglowodany</b> 324,49g <b>W tym cukry</b> 294,65g <b>Białko</b> 99,96g <b>Błonnik</b> 19,79g <b>Sól</b> 2,86g	<b>Energia</b> 2213 kcal <b>Tłuszcz</b> 83,28g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 21,85g <b>Węglowodany</b> 284,63g <b>W tym cukry</b> 220,55g <b>Białko</b> 100,57g <b>Błonnik</b> 41,03g <b>Sól</b> 7,43g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Ryby, Jaja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja, Ryby</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Ryby, Jaja</b>

**Sobota (2026-02-07)**

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka wielozarnista 1 szt. Masło 15g Polędwica z indyka 50g Pomidor ½ szt. Roszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Polędwica z indyka 50g Pomidor ½ szt. Roszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Polędwica z indyka 50g Pomidor ½ szt. Roszponka
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Zupa krupnik z kaszy jaglanej 350ml Twaróg ze śmietana i koperkiem 160g Ziemniaki gotowane 200g Jabłko 1 szt.	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 350ml Twaróg ze śmietana i koperkiem 160g Ziemniaki gotowane 200g Jabłko pieczone 1 szt.	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 350ml Twaróg ze śmietana i koperkiem 160g Ziemniaki gotowane 200g Jabłko 1 szt.
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Sok marchewkowo - owocowy 1 szt.	Sok marchewkowo - owocowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Papryka konserwowa 40g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Pomidor ½ szt. Sałata
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>Energia</b> 2178 kcal <b>Tłuszcz</b> 73,51g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 32,43g <b>Węglowodany</b> 300,59g <b>W tym cukry</b> 199,84g <b>Białko</b> 94,7g <b>Błonnik</b> 27,9g <b>Sól</b> 3,5g	<b>Energia</b> 2094 kcal <b>Tłuszcz</b> 67,28g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 32,3g <b>Węglowodany</b> 291,07g <b>W tym cukry</b> 236,5g <b>Białko</b> 92,08g <b>Błonnik</b> 23,06g <b>Sól</b> 3,76g	<b>Energia</b> 2076 kcal <b>Tłuszcz</b> 69,45g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 32,75g <b>Węglowodany</b> 289,45g <b>W tym cukry</b> 244,39g <b>Białko</b> 93,07g <b>Błonnik</b> 42,11g <b>Sól</b> 6,5g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>

**Niedziela (2026-02-08)**

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Kiełki słonecznika	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka gotowana 50g Pomidor ½ szt. Kiełki słonecznika
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Rosół z makaronem 350ml Schab duszony 50g w sosie własnym 150g Kasza jęczmienna 200g Buraki gotowane 180g	Rosół z makaronem 350ml Schab duszony 50g w sosie własnym 150g Kasza jęczmienna 200g Buraki gotowane 180g	Rosół z makaronem 350ml Schab duszony 50g w sosie własnym 150g Kasza jęczmienna 200g Buraki gotowane 180g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Gruszka 1 szt.	Tubka owocowa 1 szt.	Gruszka 1 szt.
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser żółty 50g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Ser homogenizowany 150g Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser homogenizowany 150g Pomidor ½ szt. Sałata
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>Energia</b> 2099 kcal <b>Tłuszcz</b> 64,21g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 28,15g <b>Węglowodany</b> 306,48g <b>W tym cukry</b> 260,61g <b>Białko</b> 91,12g <b>Błonnik</b> 33,35g <b>Sól</b> 5g	<b>Energia</b> 1998 kcal <b>Tłuszcz</b> 61,74g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 30,76g <b>Węglowodany</b> 282,11g <b>W tym cukry</b> 240,43g <b>Białko</b> 88,52g <b>Błonnik</b> 22,44g <b>Sól</b> 3,56g	<b>Energia</b> 2212 kcal <b>Tłuszcz</b> 70,58g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 31,17g <b>Węglowodany</b> 316,29g <b>W tym cukry</b> 270,73g <b>Białko</b> 99,64g <b>Błonnik</b> 42,62g <b>Sól</b> 5,13g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja</b>

**Poniedziałek (2026-02-09)**

Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Szynka z indyka 50g. Ogórek 50g. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Szynka z indyka 50g. Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka z indyka 50g. Ogórek 50g. Sałata
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Żurek 350ml Pulpet drobiowy 100g gotowany w sosie koperkowym 150g Ryż brązowy 200g Brokuły got. 200g	Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml Pulpet drobiowy 100g gotowany w sosie koperkowym 150g Ryż 200g Brokuły got. 200g	Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml Pulpet drobiowy 100g gotowany w sosie koperkowym 150g Ryż brązowy 200g Brokuły got. 200g
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Jabłko 1 szt.	Jabłko pieczone 1 szt.	Jabłko 1 szt.
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Sałatka z ciecioriki 200g Twarożek 1 szt. Kiełki słonecznika	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Szynka drobiowa 50g Twarożek 1 szt. Pomidor ½ szt. Sałata	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Sałatka z ciecioriki 200g Twarożek 1 szt. Kiełki słonecznika
<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Wartość odżywcza</b>
<b>Energia</b> 2395 kcal <b>Tłuszcz</b> 72,11g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 24,92g <b>Węglowodany</b> 363,03g <b>W tym cukry</b> 263,17g <b>Białko</b> 94,12g <b>Błonnik</b> 42,42g <b>Sól</b> 5,05g	<b>Energia</b> 2005 kcal <b>Tłuszcz</b> 58,36g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 18,65g <b>Węglowodany</b> 301,29g <b>W tym cukry</b> 260,27g <b>Białko</b> 81,52g <b>Błonnik</b> 21,81g <b>Sól</b> 3,34g	<b>Energia</b> 2201 kcal <b>Tłuszcz</b> 67,34g <b>Kw. Tłusz. Nasyc.</b> 24,37g <b>Węglowodany</b> 343,09g <b>W tym cukry</b> 258,14g <b>Białko</b> 82,24g <b>Błonnik</b> 55,38g <b>Sól</b> 5,14g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja</b>	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: <b>Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja</b>