



JADŁOSPIS – 26.01-01.02.2026

Poniedziałek (2026-01-26)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Kiełbasa żywiecka 50g Papryka św. 100g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Parówki drobiowe 2 szt. Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Kiełbasa żywiecka 50g Papryka św. 100g Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml Udko pieczone 1szt. Ziemniaki got. 200g Bukiet z warzyw 200g	Zupa ryżowa 350 ml Udko drobiowe gotowane 1 szt. w sosie potrawkowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Marchew mini gotowana 150g	Zupa ryżowa 350 ml Udko drobiowe gotowane 1 szt. w sosie potrawkowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Bukiet z warzyw 200g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Bio herbatniki 1 p.	Bio herbatniki 1 p.	Ciasteczka zbożowe b/ cukru 1p.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Sałatka ziemniaczana z czerwoną fasolą 200g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Sałatka ziemniaczana 200g Sałata	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Sałatka ziemniaczana 200g Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Sok jabłkowy 1 szt.	Sok jabłkowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza

Energia 2600 kcal Tłuszcz 93,58g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,22g Węglowodany 362,57g W tym cukry 251,07g Białko 89,41g Błonnik 29,2g Sól 4,73g	Energia 2510 kcal Tłuszcz 90,69g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,78g Węglowodany 353,55g W tym cukry 256,92g Białko 79,47g Błonnik 19,83g Sól 3,77g	Energia 2243 kcal Tłuszcz 91,95g Kw. Tłusz. Nasyc. 28,7g Węglowodany 319,59g W tym cukry 237,16g Białko 79,26g Błonnik 41,91g Sól 7,58g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja

Wtorek (2026-01-27)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Paluch mleczny 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Dżem 1 szt. Twaróg 2 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Dżem 1 szt. Twaróg 2 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Twaróg 2 szt. Pomidor ½ szt. Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa kalafiorowa 350 ml Sos boloński z zielonym groszkiem 160g Makaron razowy 200g	Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml Sos mięsno – pomidorowy 160g Makaron 200g	Zupa kalafiorowa 350 ml Sos mięsno – pomidorowy 160g Makaron razowy 200g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Grapefruit ½ szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor 1 szt. Rukola	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor 1 szt. Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Polędwica sopocka 50g Pomidor 1 szt. Rukola
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Wafle kukurydziane 20g	Wafle kukurydziane 20g	Wafle kukurydziane 20g
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza

Energia 2332 kcal Tłuszcz 81,61g Kw. Tłusz. Nasyc. 20,69g Węglowodany 335,23g W tym cukry 214,34g Białko 78,22g Błonnik 36,04g Sól 4,54g	Energia 2216 kcal Tłuszcz 70,59g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,93g Węglowodany 326,57g W tym cukry 230,81g Białko 79,62g Błonnik 20,32g Sól 3,53g	Energia 2160 kcal Tłuszcz 71,74g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,01g Węglowodany 320,09g W tym cukry 183,22g Białko 78,76g Błonnik 47,7g Sól 4,7g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Środa (2026-01-28)

Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml, otręby 4g Bułka pszenna zwykła 1 szt. Chleb razowy 70g Masło 15g Paprykarz 120g Szpinak świeży	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml, płatki kukurydziane 5g Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Paprykarz dietetyczny 120g Roszponka	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml, otręby 4g Chleb razowy 140g Masło 15g Paprykarz 120g Szpinak świeży
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa krem paprykowy 350ml Bitka schabowa 75g w sosie własnym 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g	Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml Bitka schabowa 75 g w sosie 150g Ziemniaki gotowane 200g Buraki 180g	Zupa jarzynowa dietetyczna 350ml Bitka schabowa 75 g w sosie 150g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jogurt owocowy 1 szt.	Jogurt owocowy 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata owocowa z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Jajko got. 2 szt. Ogórek kiszony 80g. Sałata	Herbata owocowa z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Ser biały z koperkiem 100g Pomidor 1 szt. Sałata	Herbata owocowa bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Jajko got. 2 szt. Ogórek kiszony 80g. Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja
Wafle ryżowe 1 paczka	Wafle ryżowe 1 paczka	Wafle ryżowe 1 porcja
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza

Energia 2284 kcal Tłuszcz 89,63g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,21g Węglowodany 291,51g W tym cukry 237,39g Białko 91,24g Błonnik 29,22g Sól 3,85g	Energia 2158 kcal Tłuszcz 67,5g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,85 g Węglowodany 308,69g W tym cukry 256,39g Białko 90,06g Błonnik 20,21g Sól 3,27g	Energia 2344 kcal Tłuszcz 87,41g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,02g Węglowodany 311,75g W tym cukry 241,72g Białko 96,78g Błonnik 41,5g Sól 4,78g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Jaja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Jaja, Ryby

Czwartek (2026-01-29)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Kiełbaski 2 szt. Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor 1 szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Szynka wieprzowa 50g Pomidor 1 szt. Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa z fasoli szparagowej z ziemniakiem 350ml Leczo z cukinią i filetem drobiowym 200g Ryż brązowy 160g	Zupa krupnik 350 ml Leczo z cukinią i filetem drobiowym 200g Ryż 160g	Zupa krupnik 350 ml Leczo z cukinią i filetem drobiowym 200g Ryż brązowy 160g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Gruszka 1 szt.	Wafitki 1 paczka	Gruszka 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Szynka konserwowa 50g Ogórek św. 50g 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 Ogórek św. 50g Sałata
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja

Skyr owocowy pitny 1 szt.	Skyr owocowy pitny 1 szt.	Maślanka naturalna 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2349 kcal Tłuszcz 84,95 Kw. Tłusz. Nasyc. 29,38g Węglowodany 321,6g W tym cukry 246,55g Białko 92,77g Błonnik 35,07g Sól 3,37g	Energia 2360 kcal Tłuszcz 73,29g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,57g Węglowodany 333,36g W tym cukry 241,47g Białko 99,19g Błonnik 20,23 Sól 2,87g	Energia 2215 kcal Tłuszcz 75,96g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,88g Węglowodany 318,21g W tym cukry 247,37g Białko 86,26g Błonnik 45,36g Sól 3,77g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja

Piątek (2026-01-30)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kawa zbożowa 250ml Mleko 200 ml Bułka pszenna zwykła 1 szt. Bułka graham 1 szt. Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Bułka pszenna zwykła 2 szt. Masło 15g Ser biały 120g Pomidor ½ szt. Sałata	Kawa zbożowa 250ml Mleko 200ml Chleb razowy 140g Masło 15g Jajecznica ze szczypiorkiem 100g Sałata
Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony z makaronem 350ml Kotlet rybny 130g Ziemniaki gotowane 200g Marchewka z groszkiem 150g	Barszcz czerwony z makaronem 350ml Pulpet rybny 90g w sosie koperkowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g	Barszcz czerwony z makaronem 350ml Pulpet rybny 90g w sosie koperkowym 150g Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Jabłko 1 szt.	Jabłko pieczone 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata z cukrem 250ml Chleb baltonowski 35g Chleb razowy 70g Masło 15g Ser biały z suszonymi pomidorami Roszponka	Herbata z cukrem 250ml Chleb pszenny (kawiorek) 80g Masło 15g Pasta z pieczonych warzyw 60g Roszponka	Herbata bez cukru 250ml Chleb razowy 140g Masło 15g Ser biały z suszonymi pomidorami Roszponka
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja

Sok marchewkowo - owocowy 1 szt.	Sok marchewkowo - owocowy 1 szt.	Sok pomidorowy 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2585 kcal Tłuszcz 95,97g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,66g Węglowodany 346,94g W tym cukry 300,99g Białko 102,8g Błonnik 36,77g Sól 4,32g	Energia 2145 kcal Tłuszcz 54,48g Kw. Tłusz. Nasyc. 21,93g Węglowodany 334,73g W tym cukry 297,16g Białko 94,37g Błonnik 31,15g Sól 3,7g	Energia 2354 kcal Tłuszcz 73g Kw. Tłusz. Nasyc. 26,96g Węglowodany 341,52g W tym cukry 283,6g Białko 106,62g Błonnik 48,41g Sól 6,42g
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Ryby	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Jaja, Gluten, Seler, Soja, Ryby

Sobota (2026-01-31)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana 350ml Gulasz drobiowo – warzywny 180g Kasza jęczmienna 160g	Zupa ziemniaczana 350ml Gulasz drobiowo – warzywny 180g Kasza jęczmienna 160g	Zupa ziemniaczana 350ml Gulasz drobiowo – warzywny 180g Kasza jęczmienna 160g
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Deser owocowy 1 szt.	Deser owocowy 1 szt.	Kefir 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
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
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja

Batonik owocowy 1 szt.	Andruty 1 op.	Ciastko b/cukru 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2415kcal Tłuszcz 78,16g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,76g Węglowodany 329,04g W tym cukry 282g Białko 110,04g Błonnik 25,81g Sól 5,05g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2278 kcal Tłuszcz 76,5g Kw. Tłusz. Nasyc. 25,42g Węglowodany 296,77g W tym cukry 255,42g Białko 108,96g Błonnik 16,75g Sól 3,58g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Energia 2369 kcal Tłuszcz 89,71g Kw. Tłusz. Nasyc. 29,18g Węglowodany 294,79g W tym cukry 242,03g Białko 106,32g Błonnik 50,8g Sól 5,96g Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Orzechy

Niedziela (2026-02-01)

Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
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
Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem 350ml Kotlet schabowy 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
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Winogrono 150g	Tubka warzywna 1 szt.	Tubka warzywna 1 szt.
Kolacja	Kolacja	Kolacja
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
II Kolacja	II Kolacja	II Kolacja

Jogurt naturalny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt.
Wartość odżywcza	Wartość odżywcza	Wartość odżywcza
Energia 2197 kcal Tłuszcz 77,08g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,11g Węglowodany 296,77g W tym cukry 262,15g Białko 94,32g Błonnik 31,39g Sól 5,65g	Energia 1735 kcal Tłuszcz 51,67g Kw. Tłusz. Nasyc. 22,69g Węglowodany 236,25g W tym cukry 203,66g Białko 89,66g Błonnik 20,2g Sól 4,86g	Energia 1918 kcal Tłuszcz 54,43g Kw. Tłusz. Nasyc. 23,03g Węglowodany 280,11g W tym cukry 227,92g Białko 93,66g Błonnik 39,44g Sól 6,23
Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja, Jaja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja	Jadłospis zawiera potrawy, w których mogą znajdować się następujące alergeny: Mleko, Gluten, Seler, Soja