

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Polędwica sopocka 10g Sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 250g Jogurt truskawkowy (laktoza)	450g Krupnik z ziemniakami (gluten) 180g Rumszyk wieprzowy z cebulką smażony (gluten, laktoza) 300 g Ziemniaki 150g Buraczki zasmażane (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g Drożdżówka z jabłkami (gluten)	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Ser żółty 50 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2405 kcal Białko: 17,19 % Tłuszcz: 29,14 % Kwasy tł. nasycone: 24,52 g Węglowodany: 53,67 % w tym cukry: 9,55 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bulka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Polędwica sopocka 10g Sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Krupnik z ziemniakami (gluten) 180g Pulpet wieprzowy gotowany (gluten) 300 g Ziemniaki 150g Surówka z buraczków z jabłkiem 250g Kompot wieloowocowy	110 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Ser biały 50 g Pomidor 250 g Herbata	120g Chleb graham 30g Pasztecik drobiowy	Energia: 2384 kcal Białko: 15,54 % Tłuszcz: 29,34 % Kwasy tł. nasycone: 24,92 g Węglowodany: 55,12 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 50 g Bulka pszenna 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Polędwica sopocka 10g Sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Krupnik z ziemniakami (gluten) 180g Pulpet wieprzowy gotowany (gluten) 300 g Ziemniaki 150g Surówka z buraczków z jabłkiem 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Ser żółty 50 g Pomidor bez skórki 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2335 kcal Białko: 18,15 % Tłuszcz: 24,94 % Kwasy tł. nasycone: 21,12 g Węglowodany: 56,91 % w tym cukry: 9,75 % Błonnik: 35,12 g Sód: 2007 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 21.01.2026r.

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Ser topiony śmietankowy (laktoza) 15g Miód porcjowany 40g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 200g Pomarańcza	450g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Gulasz wieprzowy w sosie śmietanowym (laktoza) 300g Ziemniaki 150g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g Soczek wieloowocowy	80 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g Papryka czerwona 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2253 kcal Białko: 14,29 % Tłuszcz: 27,92 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 55,79 % w tym cukry: 9,54 % Błonnik: 28,26 g Sód: 1976 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bulka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Ser biały (laktoza) 60g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200g Grejpfrut	450g Zupa jarzynowa z makaronem niezabielana (gluten) 150g Gulasz drobiowy w sosie własnym 300g Ziemniaki 150g Sałatka szwedzka 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Kiełbasa drobiowa podsuszana 50g Papryka czerwona 250 g Herbata	180g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2206 kcal Białko: 16,23 % Tłuszcz: 28,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,43 g Węglowodany: 53,62 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 28,54 g Sód: 1982 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
110 g Chleb pszenny (gluten) 50 g Bulka pszenna 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Ser biały (laktoza) 15g Miód porcjowany 40g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z makaronem (laktoza, gluten) 150g Gulasz drobiowy w sosie własnym 300g Ziemniaki 150g Sałatka szwedzka bez cebuli 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Kiełbasa szynkowa wieprzowa 50g Papryka czerwona 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2225 kcal Białko: 15,12 % Tłuszcz: 24,95 % Kwasy tł. nasycone: 20,16 g Węglowodany: 57,93 % w tym cukry: 9,58 % Błonnik: 26,27 g Sód: 1962 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 22.01.2026r.

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta z sera białego i ryby (laktoza) 50g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g Czekoladowy deser ryżowy (laktoza)	450g Kapuśniak z ziemniakami 400g Pierogi ze szpinakiem (gluten, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 120g Chalka drożdżowa (gluten) 25g Dżem truskawkowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50g Pasztecik drobiowy podlaski 50g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2368 kcal Białko: 15,95 % Tłuszcz: 30,02 % Kwasy tł. nasycone: 25,64 g Węglowodany: 53,03 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 33,12 g Sód: 1997 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bulka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta z sera białego i ryby (laktoza) 50g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150g Skyr naturalny (laktoza)	450g Kapuśniak z ziemniakami 400g Pierogi ze szpinakiem (gluten, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 30g Pasztecik drobiowy podlaski 30g Ser biały (laktoza) 50g Ogórek kiszony 250 g Herbata	250ml Kefir (laktoza)	Energia: 2377 kcal Białko: 17,85 % Tłuszcz: 28,12 % Kwasy tł. nasycone: 23,34 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,59 % Błonnik: 33,02 g Sód: 1987 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta z sera białego i ryby (laktoza) 50g Pomidor bez skórki 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana 400g Pierogi ze szpinakiem (gluten, laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50g Pasztecik drobiowy podlaski 50g Ogórek kiszony bez skórki 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2336 kcal Białko: 15,80 % Tłuszcz: 24,52 % Kwasy tł. nasycone: 20,14 g Węglowodany: 53,83 % w tym cukry: 9,89 % Błonnik: 32,09 g Sód: 2001 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 23.01.2026r

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bułka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 15g Sałata zielona 30g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g jabłko	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, laktoza) 180g Fasolka po bretońsku (gluten) 300 g Ziemniaki 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g jogurt pitny truskawka-banan (laktoza)	80 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 120 g Sałatka jarzynowa (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2291 kcal Białko: 15,78 % Tłuszcz: 29,26 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bułka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Szynka drobiowa 15g Sałata zielona 30g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150g Jabłko	450g Zupa koperkowa z makaronem niezabielana (gluten) 180g Gulasz drobiowy z jarzynami 300 g Ziemniaki 250g Kompot z jabłek	80 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 120 g Sałatka jarzynowa (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 250 g Herbata	250ml Kefir (laktoza)	Energia: 2288 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bułka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 15g Sałata zielona 30g Pomidor bez skórki 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa koperkowa z makaronem (gluten, laktoza) 180g Gulasz drobiowy z jarzynami 300 g Ziemniaki 250g Kompot z jabłek	80 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 120 g Sałatka jarzynowa (laktoza) 30 g Szynka drobiowa 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2183 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 24.01.2026r.

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bułka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Szyńka drobiowa z indyka 50g Jajko gotowane 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 200g Jabłko	450g Zupa pieczarkowa z makaronem (gluten, laktoza) 150g Pieczeń z karczku (gluten) 300 g Ziemiaki 150g Fasolka szparagowa z bulką tartą (gluten) 250g Kompot z jabłek PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g Soczek owocowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Kielbasa żywiecka 50 g Papryka czerwona 10g Sałata 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 23280kcal Białko: 16,34 % Tłuszcz: 29,28 % Kwasy tł. nasycone: 25,14 g Węglowodany: 54,38 % w tym cukry: 9,43 % Błonnik: 32,78 g Sód: 1971 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bułka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Szyńka drobiowa z indyka 50g Jajko gotowane 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 200g Jabłko	450g Rosół z makaronem (gluten) 130g Karczek gotowany 300 g Ziemiaki 150g Fasolka szparagowa 250g Kompot z jabłek	120 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Kielbasa drobiowa podsuszana 10g Sałata 40g Papryka czerwona 250 g Herbata	120g Chleb żytni (gluten) 40g Pasztecik drobiowy	Energia: 2224kcal Białko: 16,45 % Tłuszcz: 29,27 % Kwasy tł. nasycone: 25,87 g Węglowodany: 54,28 % w tym cukry: 9,03 % Błonnik: 32,96 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50g Bułka pszenna (gluten) 50 g Szyńka drobiowa z indyka 50g Jajko gotowane 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Rosół z makaronem (gluten) 130g Karczek gotowany 300 g Ziemiaki 150g Warzywa gotowane 250g Kompot z jabłek	120g Chleb pszenny (gluten) 10g Masło ekstra(laktoza) 50 g Kielbasa drobiowa podsuszana 40g Papryka czerwona 10g Sałata, 250 g Herbata 10g Cukier		Energia: 2010 kcal Białko: 16,12 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 21,16 g Węglowodany: 59,30 % w tym cukry: 9,45 % Błonnik: 31,64 g Sód: 1967 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU				
* Czcionką wyfluszczone zostały zaznaczone alergeny				

Niedziela 25.01.2026r.

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bułka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 75 g Twarożek z rzodkiewką (laktoza) 10g Sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150ml Soczek owocowy	450g Zupa grochowa z zacierką (gluten) 150g Jajko w sosie chrzanowym (gluten, laktoza) 300 g Ziemiaki 150g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g Jogurt owocowy (laktoza)	80 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 200 g Kielbasa na gorąco 30g Musztarda 50 g ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2299 kcal Białko: 15,78 % Tłuszcz: 29,26 % Kwasy tł. nasycone: 25,72 g Węglowodany: 53,66 % w tym cukry: 9,57 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1972 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bułka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 75 g Twarożek z rzodkiewką (laktoza) 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150g Skyr naturalny (laktoza)	450g Zupa grysikowa (gluten) 150g Jajko w sosie koperkowym (gluten, laktoza) 300 g Ziemiaki 150g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 200 g parówki drobiowe 30g ketchup 50 g ogórek kiszony 250 g Herbata 250 g Herbata	150g Jogurt naturalny (laktoza)	Energia: 2298 kcal Białko: 16,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 25,92 g Węglowodany: 53,17 % w tym cukry: 9,37 % Błonnik: 29,19 g Sód: 1975 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bułka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 75 g Twarożek z rzodkiewką (laktoza) 10g Sałata 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa grysikowa (gluten) 150g Jajko w sosie koperkowym (gluten, laktoza) 300 g Ziemiaki 150g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	80 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 200 g parówki drobiowe 30g ketchup 50 g ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2283 kcal Białko: 16,97 % Tłuszcz: 24,58 % Kwasy tł. nasycone: 20,72 g Węglowodany: 58,45 % w tym cukry: 9,48 % Błonnik: 27,89 g Sód: 1962 mg
* Czcionką wytluszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Poniedziałek 26.01.2026r

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g Jabłko	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza) 150g Kotlet schabowy smażony (gluten, laktoza) 300 g Ziemiaki 150g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g Drożdżówka z serem (gluten, laktoza)	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szyńka gotowana wieprzowa 50 g Papryka czerwona 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2314 kcal Białko: 15,8 % Tłuszcz: 29,15 % Kwasy tł. nasycone: 24,65 g Węglowodany: 55,05 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 33,15 g Sód: 1876 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bulka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g Pomidor 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150g Jabłko	450g Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana (gluten) 130g Schab gotowany 300 g Ziemiaki 150g Kapusta zasmażana (gluten) 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szyńka drobiowa z indyka 50 g Papryka czerwona 250 g Herbata	180g Serek wiejski (laktoza)	Energia: 2381 kcal Białko: 16,1 % Tłuszcz: 29,07 % Kwasy tł. nasycone: 24,89 g Węglowodany: 54,83 % w tym cukry: 8,92 % Błonnik: 33,27 g Sód: 1879 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30g Pomidor bez skórki 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z makaronem (gluten, laktoza) 130g Schab gotowany 300 g Ziemiaki 150g Surówka z marchewki 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Szyńka drobiowa i indyka 50 g Papryka czerwona 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2301 kcal Białko: 16,4 % Tłuszcz: 24,17 % Kwasy tł. nasycone: 20,93 g Węglowodany: 59,43 % w tym cukry: 9,20 % Błonnik: 33,04 g Sód: 1878 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Wtorek 27.01.2026r

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bułka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Ser topiony śmietankowy (laktoza) 15g Miód porcjowany 20g Sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g Jogurt truskawkowy (laktoza)	450g Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, laktoza) 180g Zraz w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 300g Ziemiaki 120g Surówka z jarzyn mieszanych (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g Chalka drożdżowa (gluten) 25g Dżem brzoskwiniowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2233 kcal Białko: 15,2 % Tłuszcz: 29,52 % Kwasy tł. nasycone: 24,28 g Węglowodany: 55,28 % w tym cukry: 9,78 % Błonnik: 33,41 g Sód: 1928 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bułka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Ser biały (laktoza) 30g Rzodkiewka 20g Sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150g Jogurt naturalny	450g Zupa jarzynowa z makaronem niezabielana (gluten) 180g Pulpet w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 300g Ziemiaki 120g Surówka z jarzyn mieszanych (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Kielbasa krakowska podsuszana 50 g Pomidor 250 g Herbata	200ml Kefir (laktoza)	Energia: 2222 kcal Białko: 15,0 % Tłuszcz: 28,37 % Kwasy tł. nasycone: 24,25 g Węglowodany: 56,63 % w tym cukry: 8,21 % Błonnik: 33,62 g Sód: 1958 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bułka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 50 g Ser topiony śmietankowy (laktoza) 15g Miód porcjowany 40g Ogórek zielony 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa jarzynowa z makaronem (gluten, laktoza) 180g Pulpet w sosie pomidorowym (gluten, laktoza) 300g Ziemiaki 120g Surówka z jarzyn mieszanych (laktoza) 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50 g Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor bez skórki 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2122 kcal Białko: 17,1 % Tłuszcz: 24,82 % Kwasy tł. nasycone: 20,32 g Węglowodany: 58,08 % w tym cukry: 9,98 % Błonnik: 31,61 g Sód: 1938 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Środa 28.01.2026r

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Szynka z indyka 15g sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g Soczek owocowy	450g Zupa grysikowa (gluten) 250g Żeberka duszona w miodzie 250g Ziemniaki 150g Kapusta zasmażana 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 120g Rogal maślany (gluten)	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50g Ser żółty (laktoza) 50g Pomidor 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2313 kcal Białko: 15,87 % Tłuszcz: 29,96 % Kwasy tł. nasycone: 24,59 g Węglowodany: 54,17 % w tym cukry: 9,34 % Błonnik: 37,84 g Sód: 1987 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bulka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Szynka z indyka 15g sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Zupa grysikowa (gluten) 250g Żeberka duszona w ziołach 250g Ziemniaki 150g Surówka z kapusty kiszzonej 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50g Ser biały (laktoza) 50g Pomidor 250 g Herbata	120g Chleb graham (gluten) 40g Pasta z bakłażana	Energia: 2357 kcal Białko: 15,92 % Tłuszcz: 29,85 % Kwasy tł. nasycone: 24,72 g Węglowodany: 54,23 % w tym cukry: 8,72 % Błonnik: 37,98 g Sód: 1989 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60g Szynka z indyka 15g sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa grysikowa (gluten) 250g Żeberka duszona w miodzie 250g Ziemniaki 150g Surówka z buraczków 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50g Ser żółty (laktoza) 50g Pomidor bez skórki 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2339 kcal Białko: 17,15 % Tłuszcz: 24,63 % Kwasy tł. nasycone: 18,52 g Węglowodany: 58,22 % w tym cukry: 9,86 % Błonnik: 36,84 g Sód: 1795 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Czwartek 29.01.2026r

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Ser biały (laktoza) 25g Dżem śliwkowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g Soczek owocowy	450g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 150g Kotlet z kurczaka smażony (gluten, laktoza) 250g Ziemniaki 150g Surówka z marchewki i jabłka 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150g Pączek z marmoladą (gluten)	80 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 200g Salatka ryżowa ala meksykańska (laktoza) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2274 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bulka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Ser biały (laktoza) 30g Sałata z rzodkiewką 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150g Jogurt naturalny (laktoza)	450g Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 150g Gotowana pierś z kurczaka 250g Ziemniaki 150g Surówka z marchewki i jabłka 250g Kompot wieloowocowy	80 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 200g Salatka ryżowa ala meksykańska bez ananasa (laktoza) 250 g Herbata	120g Chleb graham (gluten) 40g Pasta warzywna z suszonymi pomidorami	Energia: 2293 kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Ser biały (laktoza) 25g Dżem malinowy 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa pomidorowa z ryżem (laktoza) 150g Gotowana pierś z kurczaka 250g Ziemniaki 150g Surówka z marchewki i jabłka 250g Kompot wieloowocowy	80 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 200g Salatka ryżowa ala meksykańska bez fasoli czerwonej (laktoza) 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2251 kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Piątek 30.02.2026

ŚNIADANIE II ŚNIADANIE	OBIAD PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
DIETA PODSTAWOWA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Ser żółty (laktoza) 25g Dżem śliwkowy 15g Miód porcjowany 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier II ŚNIADANIE DLA DZIECI 150g jabłko	450g Zupa ziemniaczana 380g Spaghetti bolonese (gluten) 250g Kompot wieloowocowy PODWIECZOREK DLA DZIECI 150ml Soczek owocowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50g Pasztecik drobiowy podlaski 50g Ogórek kiszony 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2254 kcal Białko: 15,34 % Tłuszcz: 28,31 % Kwasy tł. nasycone: 24,12 g Węglowodany: 56,35 % w tym cukry: 9,15 % Błonnik: 30,18 g Sód: 1934 mg
DIETA Z OGRANIECZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW				
120 g Chleb graham (gluten) 50g Bulka graham (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Ser biały (laktoza) 30g Pomidor 10g Sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) II ŚNIADANIE 150g jabłko	450g Zupa ziemniaczana 380g Makaron w sosie mięsno-warzywnym (gluten) 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb graham (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50g Pasztecik drobiowy podlaski 50g Ogórek kiszony 250 g Herbata	120g Chleb graham (gluten) 40g Pasta warzywna z suszonymi pomidorami	Energia: 2358kcal Białko: 15,24 % Tłuszcz: 28,11 % Kwasy tł. nasycone: 24,03 g Węglowodany: 56,65 % w tym cukry: 8,55 % Błonnik: 30,13 g Sód: 1957 mg
DIETA ŁATWOSTRAWNA				
120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 50g Bulka pszenna (gluten) 10g Masło ekstra (laktoza) 60 g Ser biały (laktoza) 30g Dżem malinowy 10g Sałata zielona 250g Kawa zbożowa z mlekiem (laktoza) 5 g Cukier	450g Zupa ziemniaczana 380g Makaron w sosie mięsno-warzywnym (gluten) 250g Kompot wieloowocowy	120 g Chleb pszenno-żytni (gluten) 10 g Masło ekstra(laktoza) 50g Pasztecik drobiowy podlaski 50g Ogórek kiszony bez skórki 250 g Herbata 5 g Cukier		Energia: 2221kcal Białko: 16,38 % Tłuszcz: 25,31 % Kwasy tł. nasycone: 20,82 g Węglowodany: 58,31 % w tym cukry: 9,23 % Błonnik: 29,58 g Sód: 1904 mg
* Czcionką wytłuszczoną zostały zaznaczone alergeny				

Sobota 31.01.2026