

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
22.01.2026 Czwartek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI)* Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g	Płatki jaglane na roślinnym 350 ml, Pasta z zielonego groszku 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g
	II śn.	<i>*dieta bogatoenergetyczna</i> ciastka maślane 4 szt <i>** Dieta wysokobiałkowa</i> jogurt naturalny 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa grysikowa 400ml Fasolka po bretońsku 250 g (Sj) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa 400ml Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa 400ml Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 m	Zupa grysikowa 400ml Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 250 ml	Zupa grysikowa 400ml Sos warzywny (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa 400ml Sos warzywny (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml
	PD	<i>*Dieta bogatoenergetyczna</i> mleko 3.2% tł 200ml <i>**Dieta wysokobiałkowa</i> mleko 200ml			Jogurt nat. 150 ml (MI)		
	Kolacja	Pasta jajeczna 70 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta jajeczna 70 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta jajeczna 70 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta jajeczna 70 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta jajeczna 70 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Humus z ciecierzycy 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny				Kefir 100ml (MI)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2344 kcal Białko: 91,2 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 385 g/53g Błonnik: 30g Sód: 1850 mg	Energia: 2362 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry: 370 g/53g Błonnik: 31g Sód: 1760 mg	Energia: 2362 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry: 370 g/53g Błonnik: 31g Sód: 1760 mg	Energia: 2452 kcal Białko: 103,1 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód: 1703 mg	Energia: 2314 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 375 g/55g Błonnik: 45 g Sód: 1700 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 64,2 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry: 355 g/57g Błonnik: 45,3g Sód: 1682 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych

23.01.2026 Piątek

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy- swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI)* Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Twarożek z koperkiem 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Twarożek z koperkiem 70g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100g	Kasza manna na mleku roślinnym 350 ml, (GI) Pasta warzywna z fasolą 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g
	II śn.	*Dieta bogatoenergetyczna Krakersy 4 szt **Dieta wysokobiałkowa Serek owocowy 200g			Salatka z warzyw świeżych 150g		
	Obiad	Zupa botwina 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą (jogurt, twaróg, banan) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, banan) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, banan) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwinay 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą (jogurt, twaróg, banan) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa botwina 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą (jogurt, twaróg, banan) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa botwina 400 ml (GI) Makaron b/j z polewą (jogurt roślinny, banan) (200 g + 150 g) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	*Dieta bogatoenergetyczna kisiel 150ml **Dieta wysokobiałkowa kisiel 150ml			Kisiel b/c 150 ml		
	Kolacja	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser biały półtłusty 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Ser biały półtłusty 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g (G,J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
	Posilek nocny					Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	
	Wartości odżywcze	Energia: 2380 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 76,2 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry: 382 g/63g Błonnik: 30,5 g Sód: 1681 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 375 g/52g Błonnik: 34g Sód: 1660 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 375 g/52g Błonnik: 34g Sód: 1660 mg	Energia: 22978kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 354g/50g Błonnik: 45 g Sód: 1707 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 75,2 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry: 380 g / 57g Błonnik: 30,5 g Sód: 1662 mg	Energia: 2260 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 41,3 g Kw. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry: 381g/58g Błonnik: 45 g Sód: 1680 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Sobota, 24.01.2026		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy- swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml (MI)* Ser żółty 45g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Ser biały 70g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Ser biały 70g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Ser biały 70 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku roślinnym 250 ml Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka zbożowe 4 sz. Dieta wysokobiałkowa Jogurt owocowy 200g			Jogurt naturalny 150 ml [ML)		
	Obiad	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Brokuły na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Brokuły na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska 120g [R] 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Warzywa z patelni z tofu. 250g (R) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Warzywa z patelni (brokuł, marchew, pomidor, papryka, cebula) z tofu 250 g ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń owocowy 200g Dieta wysokobiałkowa Budyń owocowy 200g			Wafle ryżowe 3 szt.		
	Kolacja	paprykarz 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	paprykarz 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	paprykarz 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Paprykarz 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	paprykarz 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Humus z ciecierzycy 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny					Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	
	Wartości odżywcze	Energia: 2478 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 390 g/60g Błonnik: 34,6g Sód: 1735 mg	Energia: 2476 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 390 g/60g Błonnik: 34,4g Sód: 1700 mg	Energia: 2476 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 390 g/60g Błonnik: 34,4g Sód: 1700 mg	Energia: 2451 kcal Białko: 102,1 g Tł. Ogółem: 66,3 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry: 338g/50,2g Błonnik: 45,8 g Sód: 1612 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 27,2 g Węgl./w tym cukry: 356 g/54g Błonnik: 35 g Sód: 1630 mg	Energia: 2258 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 55 g Kw. Nasycone: 17,2 g Węgl./w tym cukry: 355 g/56g Błonnik: 46 g Sód: 1643 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Niedziela, 25.01.2026		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy- swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Kakao 250ml szynka 45g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100g	Kakao 250ml (GI) szynka 45g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100g	Kakao 250ml (MI,J) szynka 45g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100g	Kakao 250ml (MI,J) szynka 45g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100g	Kakao 250ml (MI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ,ogórek 100g ,serek topiony 50g	kakao 250 ml Pasta z czerwonej fasoli 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 m ,ogórek 100g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt naturalny 150ml					
	Obiad	Zupa rosół 400 ml (GI) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (GI) Kotlet schabowy w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (GI) Kotlet schabowy w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z marchewki. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (GI) Kotlet schabowy w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (J,Sj,GI) ziemniaki 200 g surowka z marchewki. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (J,Sj,GI) ziemniaki 200 g surówka z marchewki. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD						
	Kolacja	Pasztet drobiowy 70g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy 70g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy 70g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy 70g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	,sałatka z toffu 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	Posilek nocny					Maślanka 150 ml (MI)	
	Wartości odżywcze	Energia: 2423 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 375 g/56g Błonnik: 31,2 g Sód: 1725 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód: 1730 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód: 1730 mg	Energia: 2460 kcal Białko: 97,2 g Tł. Ogółem: 65,3 g Kw. Nasycone: 19,6 g Węgl./w tym cukry: 310g/50g Błonnik: 46,8 g Sód: 1780 mg	Energia: 2308 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 380 g/56g Błonnik: 32 g Sód: 1725 mg	Energia: 2238 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry: 360g/56g Błonnik: 43 g Sód: 1700 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Poniedziałek, 26.01.2026	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka hetmańska 45g [SI]. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 50 g ,pomidor 50g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) ,szynka hetmańska 45g.[SI] (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka hetmańska450 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 50 g ,pomidor 50g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) , Ser żółty 45g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 50g,ogórek 50g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 70 g ,sałatka jarzynowa 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 50g,ogórek 50g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Mleko 3.2% tłuszczu 200ml Dieta wysokobiałkowa Mleko 200ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa krupnik 400 ml (GI) spaghetti 350g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml spaghetti 350g spaghetti 350g Kompot z cukrem Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI) spaghetti 350g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnika 400 ml (GI) Spaghetti 350g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI) Spaghetti sojowe 350g (SI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI)] spaghetti sojowe 350g (SI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD						
	Kolacja	kaszanka 100g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Szynka drobiowa450g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 45g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 45g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g , Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g , toffu50g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny				Sałatka z warzyw świeżych 150g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2300 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:390 g/68g Błonnik: 28g Sód:1680 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry: 333g/40g Błonnik: 51 g Sód:1700 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:388 g/68g Błonnik: 28,3 g Sód:16250 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 66,8 g Tł. Ogółem: 54 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:388g/68,4g Błonnik: 49,3 g Sód:1640 mg

Wtorek, 27.01.2026		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Szynka szkolna 45g (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Szynka szkolna 45 g (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Szynka szkolna 45 g (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka szkolna 45g [SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 400 ml Tofu 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna kromka chleba 40g, masło 5g ser żółty 20g Dieta wysokobiałkowa kromka chleba 40g, masło 5g ser żółty 20g			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI) Kopytka trzy kolory z cebulką 300 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI) Kopytka trzy kolory z sosem warzywnym lekkostrawnym 300g (GL) Warzywa na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI) Kopytka trzy kolory z sosem warzywnym lekkostrawnym 300g (GI) Warzywa na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI) Kopytka trzy kolory z sosem warzywnym lekkostrawnym 300g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI,Sj) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI,Sj) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Mleko3,2% tłuszczu 200ml Dieta wysokobiałkowa mleko 200ml			Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
	Kolacja	Salatka jarzynowa z kurczakiem 150g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerw. 100 g	Salatka jarzynowa 150g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa bez jajka 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny				Jogurt naturalny 150 ml. (,MI)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2491 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 26 g Węgl./w tym cukry:330 g/64g Błonnik: 32,3g Sód:1727 mg	Energia: 2418 kcal Białko: 96,1 g Tł. Ogółem: 77 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód:1690 mg	Energia: 2418 kcal Białko: 96,1 g Tł. Ogółem: 77 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód:1690 mg	Energia: 2433 kcal Białko: 103,3 g Tł. Ogółem: 78,3 g Kw. Nasycone: 19,6 g Węgl./w tym cukry: 315g/39g Błonnik: 52 g Sód:1725 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 64,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 322g/51g Błonnik: 35 g Sód:1703 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g Sód:1717 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Środa, 28.01.2026		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 400 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4 szt Dieta wysokobiałkowa Jogurt naturalny 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Żóładki drobiowe w sosie pieczarkowym 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz wieprzowy 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz wieprzowy 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz wieprzowy 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot b/c 250 ml	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz warzywny z ciecierzycą 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz warzywny z ciecierzycą 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Serek pełnotłusty 200ml Dieta wysokobiałkowa Serek 200ml			Jogurt nat. 150 ml (MI)		
	Kolacja	Szynkowa 45 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Szynkowa 45 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynkowa 45 g (R) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynkowa 45 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Ser topiony 45g [ML] Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Tofu 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posiłek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2380kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1602 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2450 kcal Białko: 89,4 g Tł. Ogółem: 67,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 50,3 g Sód:1695 mg	Energia: 2220 kcal Białko: 85,5 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 340g/53g Błonnik: 28,1 g Sód:1700 mg	Energia: 2196 kcal Białko: 66,3 g Tł. Ogółem: 61,2 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:330 g/55g Błonnik: 30,1 g Sód:1719 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Czwartek, 29.01.2026

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy- swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI)* Mielonka 45g. (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Szynka hetmańska 45g. (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Szynka hetmańska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka hetmańska 45g . (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Jajko got.2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka 4 sztuki Dieta wysokobiałkowa Jogurt naturalny 150ml			Salatka grecka 150g (,MI,)		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi ruskie 7 szt. (GI,) Marchewka na ciepło 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,) Marchew na ciepło. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,) Marchew na ciepło. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi (z mąką gryczaną) z mięsem 7 szt. (GI,) marchewka tarta surowa 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z kapustą 7 szt. (GI,J,MI) marchewka tarta surowa 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) pierogi z kapustą 7 szt. marchewka tarta surowa 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy na mleku 3,2%tł 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Budyń waniliowy b/c 150 g		
	Kolacja	Paprykarz z łososia 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paprykarz z łososia 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Paprykarz z łososia 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Paprykarz z łososia 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g	Paprykarz z łososia 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paszтет sojowy 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2332 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 65,8g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1701 mg	Energia: 2392 kcal Białko: 95,1 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:289 g/51g Błonnik: 36,1g Sód:1721 mg	Energia: 2220 kcal Białko: 77,8 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330g/61g Błonnik: 29 g Sód:1735 mg	Energia: 2210 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 61,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330 g/61g Błonnik: 33 g Sód:1707 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Piątek , 30.01.2026

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwo- przyswajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI)* Ser żółty 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta jajeczna 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta jajeczna 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser żółty 45 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta warzywna z fasolą 70 g (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa Mleko 200ml			Sałotka z oliwą z oliwek 150g		
	Obiad	Zupa ryżanka 400 ml Kotlet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml	Zupa ryżanka 400 ml Kopytka polane cebulką 350 g (GI) Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml	Zupa ryżanka 400 ml Kopytka b/j polane cebulką 350 g (GI) Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka zbożowe 4 szt Dieta wysokobiałkowa Kefir 200ml			Jogurt nat. 150 g		
	Kolacja	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 70 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Tofu 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)		
	Wartości odżywcze	Energia: 2456 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 82,1 g Kw. Tł. Nasycone: 25,8 g Węgl./w tym cukry: 325 g/60g Błonnik: 25,5 g Sód: 1812 mg	Energia: 2382 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 80,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód: 1780 mg	Energia: 2360 kcal Białko: 92,1 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód: 1790 mg	Energia: 2422 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52,1 g Sód: 1805 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 71,1 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 324g/55g Błonnik: 36,6 g Sód: 1743 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 68,1 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry: 370 g/59,3g Błonnik: 44,7 g Sód: 1690 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Sobota, 31.01.2026

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Sobota, 31.01.2026	Śniadanie	Kakao na mleku 250ml, (MI)* Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Szynka królewska 45 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku roślinnym 250ml, Pasta z zielonego groszku 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.	Dieta bogatoenergetyczna Ciastka maślane 4 szt Dieta wysokobiałkowa jogurt 150ml			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kielbasą 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml
	PD	Dieta bogatoenergetyczna Budyń waniliowy 150ml Dieta wysokobiałkowa Budyń waniliowy 150ml			Budyń waniliowy b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Ser biały 70 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Po sil				Brokuł na parze 150g		
	Wartości odżywcze	Energia: 2280 kcal Białko: 69,9 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry: 322 g/64g Błonnik: 31 Sód: 1840 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry: 291 g/64g Błonnik: 25 g Sód: 1760 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry: 291 g/64g Błonnik: 25 g Sód: 1760 mg	Energia: 2352 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 46,3 g Sód: 1813 mg	Energia: 2152 kcal Białko: 68,3 g Tł. Ogółem: 65,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 350g/60g Błonnik: 26 g Sód: 1773 mg	Energia: 2131 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 351 g/59g Błonnik: 40,1 g Sód: 1720 mg

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.