

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |              | 1                                                                                                                                                                                                         | 2                | 3                                                                                                                                                                                                                                | 5                                                                                                                                                                          | 6                        | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                 | II Ś             | Obiad                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                    | Pn                       | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2026-01-31 sobota | Podstawowa   | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g<br>Dżem 25 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Mandarynka 100 g | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sos pieczarkowy 150 ml | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Ser żółty 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata z/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 243,2</b><br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 309,6</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 66,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 74</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 33</b><br><b>Sól [g] 5,1</b>    |
|                   | Łatwostrawna | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                                                    | Jabłko 150 g     | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Ryż 100 g                                                         | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml              | Jogurt morelowy 100 g    | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 231,5</b><br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 331,3</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 62,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 61,5</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 20,9</b><br><b>Sól [g] 4,1</b> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 |                                                                                                                                                                                                |                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-31 sobota | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Jogurt naturalny 100 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Surówka z selera 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Ryż brązowy 100 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Ser żółty 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml           | Jogurt morelowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 125,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 95<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 88,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5<br><b>Sól [g]</b> 5,1 |
|                   | Bogatobiałkowa  | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                                         | Biszkopty b/c 40 g     | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Ryż 100 g           | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 294<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 98<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2<br><b>Sól [g]</b> 4,1   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                                      |                                                                                                                                                                                                 |                                |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-31 sobota | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z sera białego i koperku 70 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Budyń o smaku waniliowym 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Ziemniaki 250 g | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml                               | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 417,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 112,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1<br><b>Sól [g]</b> 5 |
|                   | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                           | Jogurt naturalny 100 g         | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Ryż 100 g       | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 501,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 110,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 79<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1<br><b>Sól [g]</b> 4,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                   |                        |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-31 sobota | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów      | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Ogórek świeży 50 g | Jabłko 150 g           | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Gulasz drobiowy z warzywami 100 g<br>Ryż brązowy 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z selera 100 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ser żółty 40 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 252,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 103,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 90,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9<br><b>Sól [g]</b> 5,6 |
|                   | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml              | Jogurt naturalny 100 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż 100 g<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                       | Bułka weka 60 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml             | Mus owocowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 429,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 106,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 72,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,3<br><b>Sól [g]</b> 4,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                  |                                                                                                                                                            |                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-31 sobota | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kleik ryżowy 300 ml                                   | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                   | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml                                | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 009,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 74,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 50,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3<br><b>Sól [g]</b> 3,9 |
|                   | Niskobiałkowa    | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Pomidor 50 g<br>Dżem 25 g | Jabłko 150 g          | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Ryż 100 g<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sos koperkowy 150 ml | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Miód 25 g<br>Galaretka owocowa 150 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml | Mus owocowy 100 g                           | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 336,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 80,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7<br><b>Sól [g]</b> 1,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |            |                                                                                                      |                                    |                                                                                                                                 |                                                                                                                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-31 sobota | Kleikowa   | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                               | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                       | Kleik owsiany 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g                                                        | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 302,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8<br><b>Sól [g]</b> 1,2 |
|                   | Bezmleczna | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g              | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 809,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 80,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 43,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18<br><b>Sól [g]</b> 4,5 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |              |                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                              |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-01 niedziela | Podstawowa   | Chleb pszenny 40 g<br>Masło extra 15 g<br>Chleb graham 80 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Banan 150 g | Zupa Pomidorowa z ryżem zabiłana 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb pszenny 40 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Chleb graham 80 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Parówka z indyka 70 g<br>Chleb pszenny 40 g | soczek owocowy 300ml<br>1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 281,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 123,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 72,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2<br><b>Sól [g]</b> 8,4 |
|                      | Łatwostrawna | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                        | Banan 150 g | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Udło duszone z warzywami 150 g<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                                                         | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g<br>Rzodkiewka 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                          | Mus warzywny 100 g            | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 300,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 111,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 89,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1<br><b>Sól [g]</b> 6,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                 |                                                                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-01 niedziela | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml | Jabłko 150 g | Zupa Pomidorowa 400 ml<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Udło duszone z warzywami 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Polędwica Sopotka 40 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                  | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 174,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 116,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 88<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4<br><b>Sól [g]</b> 7,1 |
|                      | Bogatobiałkowa  | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Polędwica Sopotka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                                   | Banan 150 g  | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Udło gotowane z warzywami 150 g<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                                   | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g<br>Rzodkiewka 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus warzywny 100 g     | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 271,9<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 108,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63<br><b>Tłuszcz [g]</b> 87,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2<br><b>Sól [g]</b> 6,6   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                                 |                                                                                                                                                                            |                                |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-01 niedziela | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz soku żoł | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Ser biały 70 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Kasza manna na mleku 300 ml | Budyń o smaku waniliowym 150 g | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Udko gotowane z warzywami 150 g<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 355,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 113,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,3<br><b>Sól [g]</b> 5,5 |
|                      | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                    | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                           | Jabłko pieczone 120 g          | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Udko gotowane z warzywami 150 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                 | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Pasta z białek 70 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g  | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 173,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 108,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 85,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2<br><b>Sól [g]</b> 6,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           |                                                                                                                                                                                                        |                       |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-01 niedziela | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów      | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Polędwica Sopocka M 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml | Mandarynka 100 g      | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Udło duszone z warzywami 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Szynea gotowana 40 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 281,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 115,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 97,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29<br><b>Sól [g]</b> 6,9 |
|                      | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                     | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Udło gotowane z warzywami 150 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                     | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Szynea gotowana 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                         | Kanapka nocna 130 g    | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 490,7<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 122<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 97,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6<br><b>Sól [g]</b> 8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                  |                                                                                                                                              |              |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                        |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-01 niedziela | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kleik ryżowy 300 ml                     | Banan 150 g  | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Udko gotowane z warzywami 170 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml                  | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 1 szt      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 022,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 73,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 52,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2<br><b>Sól [g]</b> 3,9 |
|                      | Niskobiałkowa    | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Polędwica Sopocka 40 g | Jabłko 150 g | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Udko gotowane z warzywami 170 g<br>Warzywa duszone 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                   | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Miód 25 g<br>Jajko 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml | soczek owocowy 300ml 1 szt<br>Wafle ryżowe 2 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 069,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 72,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4<br><b>Sól [g]</b> 1,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |            |                                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-01 niedziela | Kleikowa   | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                         | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                         | Kleik owsiany 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g                                                            | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 302,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8<br><b>Sól [g]</b> 1,2   |
|                      | Bezmleczna | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g | Banan 150 g                        | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Udko duszone z warzywami 200 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Galaretk drobiowa 100 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 966,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 95,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7<br><b>Sól [g]</b> 4,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |              |                                                                                                                                                                                                          |             |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-02 poniedziałek | Podstawowa   | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Paprykarz szczeciński 50 g<br>Papryka czerwona 60 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Polędwica Sopotcka 40 g | Banan 150 g | Zupa solferino 400 ml<br>Pyzy z mięsem 200 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Paszтет drobiowy 50 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 137,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 80,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7<br><b>Sól [g]</b> 6,9 |
|                         | Łatwostrawna | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Jajko 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                                                    | Banan 150 g | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Naleśniki z serem 2 szt<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml            | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml                                   | Jogurt morelowy 100 g  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 256,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 95,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8<br><b>Sól [g]</b> 5,2 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                 |                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-02 poniedziałek | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Jajko 50 g<br>Rzodkiewka 20 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Płatki owsiane na mleku [Por] x 300 ml                  | Banan 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z kiszanej kapusty 100 g<br>Brokuł gotowany 150 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Pasta z sera białego i koperku 70 g           | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 902,7<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 108,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9<br><b>Sól [g]</b> 4,8 |
|                         | Bogatobiałkowa  | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Pasta z sera białego i koperku 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Kasza manna na mleku [Por] x 300 ml | Banan 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100 g               | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Jajko 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 155,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 111,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8<br><b>Sól [g]</b> 5   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                                      |                                                                                                                                                                                     |                       |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-02 poniedziałek | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Twarożek z koperkiem 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Biszkopty b/c 40 g    | Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml                             | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Pasta z białek 70 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                   | Jogurt naturalny 100 g   | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 327,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 123,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 14,8<br><b>Sól [g]</b> 4,5 |
|                         | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Twarożek z koperkiem 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Serek homogenizowan y naturalny 120 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt truskawkowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 399<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 129,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 72,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,2<br><b>Sól [g]</b> 4,5   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                           |                                                                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-02 poniedziałek | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów      | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Jajko 50 g<br>Rzodkiewka 20 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g | Jabłko 150 g          | Zupa solferino 400 ml<br>Ryż brązowy 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z kiszanej kapusty 100 g<br>Brokuł gotowany 100 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Ser żółty 40 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Papryka czerwona 60 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 954<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 115,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1<br><b>Sól [g]</b> 6,3 |
|                         | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Pasta z białek 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                                  | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g                      | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Ser biały 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                               | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 062<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 115,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 61<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,9<br><b>Sól [g]</b> 4,4 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                  |                                                                                                                                              |             |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-02 poniedziałek | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kleik ryżowy 300 ml                     | Banan 150 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml                                          | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 012,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 83,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 46,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9<br><b>Sól [g]</b> 3,9 |
|                         | Niskobiałkowa    | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Polędwica Sopocka 40 g | Banan 150 g | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Naleśnik z jabłkiem 2 szt<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                                                    | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Szynka gotowana 40 g | Mus owocowy 100 g<br>Wafle ryżowe 2 szt     | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 058,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 63,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 102<br><b>Tłuszcz [g]</b> 47,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7<br><b>Sól [g]</b> 2,5  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |            |                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-02 poniedziałek | Kleikowa   | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                      | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                        | Kleik owsiany 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g                                                                                     | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 302,2<br><b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 263,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 1,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 3,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,8<br><b>Sól</b> [g] 1,2 |
|                         | Bezmleczna | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Dżem 25 g | Banan 150 g                        | Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml<br>Galantyna drobiowa 100 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Buraczki na ciepło 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Miód 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 012,3<br><b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 76,2<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 323,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 75<br><b>Tłuszcz</b> [g] 50,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,3<br><b>Sól</b> [g] 3,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |              |                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-03 wtorek | Podstawowa   | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta twarogowo-rybna 70 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Papryka czerwona 60 g | Banan 150 g | Zupa rosół z makaronem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Udziec z kurczaka 120 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Fasolka szparagowa gotowana 100 g | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Jajko 50 g<br>Ser żółty 40 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Sałata zielona 15 g<br>Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 071,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 69,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8<br><b>Sól [g]</b> 5,2 |
|                   | Łatwostrawna | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Ser żółty 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                                             | Banan 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż 100 g<br>Potrawka z kurczaka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g                                    | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Twarożek z koperkiem 70 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g                       | Mus owocowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 344,9<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 66,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6<br><b>Sól [g]</b> 5,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 |                                                                                                                                                                                 |              |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-03 wtorek | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta twarogowo-rybna 70 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml          | Jabłko 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż brązowy 100 g<br>Potrawka z kurczaka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g<br>Kalafior gotowany 50 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Jajko 50 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Papryka czerwona 60 g                     | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 185,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 115,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8<br><b>Sól [g]</b> 5,5 |
|                   | Bogatobiałkowa  | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek homogenizowany naturalny 120 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Banan 150 g  | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż 100 g<br>Potrawka z kurczaka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g                                   | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Jogurt morelowy 100 g  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 352,9<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,1<br><b>Sól [g]</b> 4,4   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                                      |                                                                                                                                                                                                |                            |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-03 wtorek | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek homogenizowany naturalny 120 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Budyń waniliowy b/c 150 ml | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Potrawka z kurczaka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Twarożek z koperkiem 70 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 374,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 123<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54<br><b>Tłuszcz [g]</b> 69,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8<br><b>Sól [g]</b> 4,8     |
|                   | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                            | Jabłko pieczone 120 g      | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż 100 g<br>Potrawka z kurczaka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g  | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Ser biały 70 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml            | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 372,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5<br><b>Sól [g]</b> 4,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-03 wtorek | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów      | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta twarogowo-rybna 69 g<br>Szyńka gotowana 40 g<br>Papryka czerwona 60 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Jogurt naturalny 100 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż brązowy 100 g<br>Potrawka z kurczaka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g<br>Kalafior gotowany 50 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Jajko 50 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Papryka czerwona 60 g     | Serek homogenizowany naturalny 120 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 179,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 114,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 81,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33<br><b>Sól [g]</b> 4,3 |
|                   | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Szyńka gotowana 40 g<br>Ser biały 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                                        | Jabłko pieczone 120 g  | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż 100 g<br>Potrawka z kurczaka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g                                            | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml | Jogurt naturalny 100 g               | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 353,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5<br><b>Sól [g]</b> 4,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                  |                                                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-03 wtorek | Dieta biegunkowa | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kleik ryżowy 300 ml             | Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml                               | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 975,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 83,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 47<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5<br><b>Sól [g]</b> 3,9   |
|                   | Niskobiałkowa    | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Ser biały 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata z/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml<br>Knedle z jabłkiem 200 g<br>Brokuł gotowany 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                                          | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Miód 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Sałatka brokułowa 100 g | Mus owocowy 100 g                           | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 207,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 62,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 376,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 55,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3<br><b>Sól [g]</b> 0,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |            |                                                                                                      |                                    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-03 wtorek | Kleikowa   | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                               | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                                      | Kleik owsiany 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g                                                        | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 302,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8<br><b>Sól [g]</b> 1,2 |
|                   | Bezmleczna | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szyńka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g              | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szyńka gotowana 40 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 768<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 88,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 40,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7<br><b>Sól [g]</b> 4,5   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |              |                                                                                                                                                                                      |               |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-04 środa | Podstawowa   | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml            | Gruszka 120 g | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Paprykarz szczeciński 50 g<br>Ser żółty 40 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 092,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 66,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 89,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5<br><b>Sól [g]</b> 6,9 |
|                  | Łatwostrawna | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml | Banan 150 g   | Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                        | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Dżem 25 g<br>Ser żółty 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml                                               | Jogurt morelowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 363,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 77,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30<br><b>Sól [g]</b> 5,2   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                 |                                                                                                                                                                              |                        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                           |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-04 środa | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Jajko 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml | Jogurt naturalny 100 g | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 70 g<br>Paprykarz szczeciński 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml | Mus warzywny 100 g     | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 267,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 77,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 90,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,7<br><b>Sól [g]</b> 5,5 |
|                  | Bogatobiałkowa  | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml    | Banan 150 g            | Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                                 | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 70 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Sałata zielona 10 g                    | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 191,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 77,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 65,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7<br><b>Sól [g]</b> 3,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                                 |                                                                                                                                                                                  |                            |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-04 środa | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz soku żoł | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Twarożek z koperkiem 70 g<br>Jajko 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Kasza manna na mleku 300 ml        | Budyń waniliowy b/c 150 ml | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g<br>Warzywa duszone 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml           | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 384,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 83,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 89,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,9<br><b>Sól [g]</b> 4,1 |
|                  | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                    | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml | Jabłko pieczone 120 g      | Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g<br>Warzywa duszone 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Pasta z białek 70 g<br>Miód 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml             | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 368,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,8<br><b>Sól [g]</b> 5,7   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                           |                                                                                                                                                                                        |                       |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-04 środa | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów      | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Szyńka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml | Mandarynka 100 g      | Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednoraowe 10 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 70 g<br>Paprykarz szczeciński 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 204,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 80,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 87,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,5<br><b>Sól [g]</b> 6 |
|                  | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Szyńka gotowana 40 g       | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                                  | Bułka weka 100 g<br>Masło jednoraowe 10 g<br>Pasta z białek 70 g<br>Polędwica Sopočka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                                  | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 336<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 105,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23<br><b>Sól [g]</b> 6,2  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                  |                                                                                                                                                  |                             |                                                                                                                                            |                                                                                                                                     |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-04 środa | Dieta biegunkowa | Bułka weka 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Kleik ryżowy 300 ml                          | Suchary 20 g<br>Banan 150 g | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Ryż z jabłkami 200 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                        | Kisiel b/c 150 ml<br>Bułka weka 100 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Dżem 25 g                                | Kisiel b/c 150 ml<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 976<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 49,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 30,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 16,2<br><b>Sól [g]</b> 3,3 |
|                  | Niskobiałkowa    | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata z/c 250 ml | Soczek kartonik 200 ml      | Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Ryba Morszczuk na parze 100 g<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Ryż z jabłkami 200 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml | Mus owocowy 100 g                       | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 386,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 60,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 398,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 97<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7<br><b>Sól [g]</b> 0,5 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |            |                                                                                                      |                                    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-04 środa | Kleikowa   | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                               | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                                      | Kleik owsiany 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g                                                         | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>1 302,2<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br>17,8<br><b>Sól [g]</b><br>1,2 |
|                  | Bezmleczna | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g              | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>1 841,2<br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>91<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>286,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>63,4<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>41,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>19,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br>20,2<br><b>Sól [g]</b><br>4,5 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |              |                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                      |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | Podstawowa   | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Papryka czerwona 60 g | Banan 150 g | Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Kotlet schabowy 100 g<br>kapusta młoda z koperkiem 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Pasta twarogowo-rybna 70 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 478,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 131,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 92,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7<br><b>Sól [g]</b> 6,6 |
|                     | Łatwostrawna | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml               | Banan 150 g | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g                    | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Galaretk drobiowa 100 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g                           | Jogurt morelowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 133<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 113<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7<br><b>Sól [g]</b> 4,7       |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                 |                                                                                                                                                                                 |              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Papryka czerwona 60 g<br>Sałatka brokułowa 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Jabłko 150 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g<br>Surówka z selera 100 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Twarożek z rzodkiewką 70 g<br>Szynka gotowana M 30 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 151,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 129,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1<br><b>Sól [g]</b> 6   |
|                     | Bogatobiałkowa  | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                | Banan 150 g  | Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g                                    | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Galaretką drobiowa 100 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g       | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 128,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 128,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 64,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,7<br><b>Sól [g]</b> 6,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                                      |                                                                                                                                                                           |                          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Ser biały 70 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Ryż na mleku 300 ml        | Galaretka owocowa 150 ml | Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Galaretka drobiowa 100 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 160,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 125,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 63<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,9<br><b>Sól [g]</b> 4,5     |
|                     | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Ryż na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Mus owocowy 100 g        | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g     | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Galaretka drobiowa 100 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 312,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 121,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,3<br><b>Sól [g]</b> 5,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                                           |                                                                                                                                                                                                               |              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                            |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów      | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Papryka czerwona 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml | Jabłko 150 g | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g<br>Surówka z selera 100 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 240,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 129,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3<br><b>Sól [g]</b> 7   |
|                     | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Ryż na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Polędwica Sopocka 40 g                                     | Jabłko 150 g | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g                             | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Galaretka drobiowa 100 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 243,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 119,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7<br><b>Sól [g]</b> 5,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                  |                                                                                                                                              |                             |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | Dieta biegunkowa | Bułka weka 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 40 g<br>Kleik ryżowy 300 ml                        | Suchary 20 g<br>Banan 150 g | Zupa Jarzynowa z ryżem 400 ml<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Ziemniaki [Por] x 250 g | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Dżem 25 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kleik ryżowy 300 ml                   | Jabłko 150 g<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 964,7<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 80,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 41,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6<br><b>Sól [g]</b> 3,8 |
|                     | Niskobiałkowa    | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Polędwica Sopocka 40 g | Jabłko 150 g                | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Knedle z jabłkiem 200 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Bukiet warzyw 150 g                                                     | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Miód 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g | Soczek kartonik 200 ml             | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 010,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 58,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 43,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1<br><b>Sól [g]</b> 1,7   |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |            |                                                                                                                                                                                               |                                    |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-05 czwartek | Kleikowa   | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                                                        | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                                                                               | Kleik owsiany 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g                                                                                              | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>1 302,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br>17,8<br><b>Sól [g]</b><br>1,2 |
| 2026-02-06 piątek   | Podstawowa | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Twarożek z rzodkiewką 70 g<br>Paszтет drobiowy 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Pomidor 50 g | Mandarynka 100 g                   | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Naleśniki z kapustą i pieczarkami 2 szt<br>Surówka z marchwi i jabłka 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałata lodowa z kopierkiem i olejem 20 g | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Jajko 50 g<br>Sałatka jarzynowa 150 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata z/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g             | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>2 126,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>77,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>279,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>60,7<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>85,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>29<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br>35,5<br><b>Sól [g]</b><br>5,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 |                                                                                                                                                               |                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                            |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-06 piątek | Łatwostrawna    | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Twarożek z koperkiem 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Jajko 50 g    | Banan 150 g      | Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml<br>Knedle z jabłkiem 200 g<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                    | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Paszтет drobiowy 50 g<br>Ser topiony 17,5 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g     | Soczek kartonik 200 ml | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 302,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 72,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1<br><b>Sól [g]</b> 3,9  |
|                   | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta twarogowo-rybna 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jajko 50 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Pomidor 50 g | Mandarynka 100 g | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g<br>Brokuł gotowany 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynea gotowana 40 g<br>Ser żółty 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 207,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 104,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 84,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3<br><b>Sól [g]</b> 5,7 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                          |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                        |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-06 piątek | Bogatobialkowa                                       | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g                | Banan 150 g              | Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Galantyna drobiowa 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Warzywa duszone 150 g   | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Jogurt truskawkowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 263,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 118,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5<br><b>Sól [g]</b> 6,3 |
|                   | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g | Galaretka owocowa 150 ml | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Galantyna drobiowa 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Warzywa duszone 150 g | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Twarożek z koperkiem 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml         | Jogurt naturalny 100 g   | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 262,7<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 115<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 42,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 68,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1<br><b>Sól [g]</b> 4,8   |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                      |                                                                                                                                                                    |                       |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                            |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-06 piątek | Łatwość z ogranicz tłuszczu          | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z białek 70 g<br>Miód 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml<br>Knedle z jabłkiem 200 g<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                                    | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Ser biały 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                          | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 450,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 91,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5<br><b>Sól [g]</b> 3,9  |
|                   | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta twarogowo-rybna 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jajko 50 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Pomidor 50 g      | Jabłko 150 g          | Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g<br>Brokuł gotowany 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Ser żółty 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 208,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 104,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 84,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1<br><b>Sól [g]</b> 5,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                |                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-06 piątek | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z białek 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g | Jabłko pieczone 120 g                         | Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Galantyna drobiowa 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Warzywa duszone 150 g<br>Sos koperkowy 150 ml | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek homogenizowan y naturalny 120 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g                      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 308,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 111,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5<br><b>Sól [g]</b> 4,7 |
|                   | Dieta biegunkowa                          | Bułka weka 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 40 g<br>Kleik ryżowy 300 ml                          | Banan 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Ryż z jabłkami 200 g                                                                                                                       | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopočka 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kleik ryżowy 300 ml                           | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 2 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 004,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 53,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 30,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7<br><b>Sól [g]</b> 3,1  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |               |                                                                                                                                                 |                                    |                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-06 piątek | Niskobiałkowa | Masło extra 15 g<br>Polędwica<br>Sopocka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Dżem 25 g<br>Chleb bezsolny 120 g | Jabłko 150 g                       | Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml<br>Knedle z jabłkiem 200 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Bukiet warzyw 150 g | Miód 25 g<br>Chleb bezsolny 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Ser biały 70 g | Soczek kubuś 300 ml                | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 213,7<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 67<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 52,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29<br><b>Sól [g]</b> 1,3   |
|                   | Kleikowa      | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                          | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                             | Kleik owsiany 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g                                                                                 | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 302,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8<br><b>Sól [g]</b> 1,2 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |              |                                                                                                                                                                                                             |                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-07 sobota | Podstawowa   | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Ogórek świeży 50 g   | Mandarynka 100 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Pulpet wieprzowy 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sos pieczarkowy 150 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Pasta twarogowo-rybna 70 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Papryka czerwona 60 g | Mus owocowy 100 g        | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 285,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 99,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 76<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31<br><b>Sól [g]</b> 5,2  |
|                   | Łatwostrawna | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g | Jabłko 150 g     | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g                                                       | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Pasta twarogowo-rybna 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g                                 | Jogurt truskawkowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 373<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9<br><b>Sól [g]</b> 4,5 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                 |                                                                                                                                                                                                                    |                            |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                               |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-07 sobota | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Pomidor 50 g<br>Ogórek kiszony 50 g | Jabłko 150 g               | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sos koperkowy 150 ml<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Ser żółty 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g    | Serek homogenizowany naturalny 120 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 296<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 114<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 47<br><b>Tłuszcz [g]</b> 96,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6<br><b>Sól [g]</b> 7,8   |
|                   | Bogatobiałkowa  | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Sałata masłowa 20 g                    | Budyń waniliowy b/c 150 ml | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g                                                    | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 100 g               | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 434,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 112,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 73,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2<br><b>Sól [g]</b> 5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                                      |                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-07 sobota | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Sałata masłowa 20 g | Budyń waniliowy b/c 150 ml | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g    | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 429,5<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 111,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,5<br><b>Sól [g]</b> 4,9 |
|                   | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Polędwica Sopocka 40 g           | Jogurt naturalny 100 g     | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 310,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 62,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9<br><b>Sól [g]</b> 4,8 |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                                           |                                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-07 sobota | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów      | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g<br>Szyńka gotowana 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Ogórek świeży 50 g | Mandarynka 100 g       | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sos koperkowy 150 ml<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Galaretki drobiowa 100 g<br>Ser żółty 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Serek Almette 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 197,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 104,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 94,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9<br><b>Sól [g]</b> 5,6 |
|                   | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopotka 40 g<br>Ser biały 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                      | Jogurt naturalny 100 g | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g                                                    | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szyńka gotowana 40 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                  | Mus warzywny 100 g  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 403,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 128,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5<br><b>Sól [g]</b> 6,5   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                  |                                                                                                                                           |                                               |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-07 sobota | Dieta biegunkowa | Bułka weka 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kleik ryżowy 300 ml                                             | Szynka gotowana 40 g<br>Jabłko pieczone 120 g | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Ziemniaki 250 g                              | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Dżem 25 g                                                                | Jabłko pieczone 120 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 811,9<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 71,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 41,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,9<br><b>Sól [g]</b> 3,8 |
|                   | Niskobiałkowa    | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata z/c 250 ml | Jabłko 150 g                                  | Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Miód 25 g | Jogurt morelowy 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 955,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 70,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 56,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2<br><b>Sól [g]</b> 1,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |            |                                                                                                                                |                                    |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                           |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-07 sobota | Kleikowa   | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                         | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                              | Kleik owsiany 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g                                                                                | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 302,2<br><b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 21,8<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 263,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 1,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 3,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,8<br><b>Sól</b> [g] 1,2  |
|                   | Bezmleczna | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Dżem 25 g<br>sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g              | Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml<br>Pulpet drobiowy 100 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 147,1<br><b>Białko ogółem</b> wg rozp. 1169/2011 [g] 105<br><b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,5<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 55,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,1<br><b>Sól</b> [g] 4,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |              |                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-08 niedziela | Podstawowa   | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Pomidor 50 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml | Banan 150 g | Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z kapusty czerwonej 100 g<br>Surówka z selera 100 g | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Polędwica Sopotka 40 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek świeży 50 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 291,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 108,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 88,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3<br><b>Sól [g]</b> 6,5 |
|                      | Łatwostrawna | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml                        | Banan 150 g | Zupa Grycikowa 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Schab duszony 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g                                                                      | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopotka 40 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Rzodkiewka 20 g                           | Mus owocowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 381<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22<br><b>Sól [g]</b> 5,3     |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                 |                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-08 niedziela | Bogatoresztkowa | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g                           | Jabłko 150 g | Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml<br>Kasza jęczmienna 100 g<br>Schab duszony 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopotka 40 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 50 g | Mus owocowy 100 g      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 100,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 91,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6<br><b>Sól [g]</b> 6,7 |
|                      | Bogatobialkowa  | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g | Banan 150 g  | Zupa Grycikowa 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g                                                     | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml    | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 312,9<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 99,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,1<br><b>Sól [g]</b> 5,6   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                                      |                                                                                                                                                                                         |                       |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-08 niedziela | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Twarożek z koperkiem 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g     | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g<br>Sos jarzynowy 100 ml | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 291,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 112,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 69,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21<br><b>Sól [g]</b> 5,5   |
|                      | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g | Jabłko 150 g          | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g                                | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt morelowy 100 g  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 211,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 110,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 69,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,4<br><b>Sól [g]</b> 5,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                                           |                                                                                                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-08 niedziela | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów      | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 70 g<br>Papryka czerwona 60 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g    | Jabłko 150 g | Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Schab duszony 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Surówka z białej kapusty 100 g<br>Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopotka 40 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Rzodkiewka 20 g<br>Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 033,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 77,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32<br><b>Sól [g]</b> 6     |
|                      | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczy | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Twarożek z pietruszką 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Szynka gotowana 40 g | Jabłko 150 g | Zupa Grycikowa 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraka z olejem 150 g<br>Sos jarzynowy 100 ml                      | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopotka 40 g<br>Parówka z indyka 70 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                      | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 301,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 113,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 71,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6<br><b>Sól [g]</b> 5,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                  |                                                                                                                                                                 |              |                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-08 niedziela | Dieta biegunkowa | Bułka weka 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 40 g<br>Kleik ryżowy 300 ml                                           | Banan 150 g  | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Roladka drobiowa z warzywami 100 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ziemniaki 250 g                           | Polędwica Sopotcka [Por] x 40 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Dżem 25 g                  | Jabłko pieczone 120 g<br>Wafle ryżowe 1 szt | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 776,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 62,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 38,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6<br><b>Sól [g]</b> 3,1 |
|                      | Niskobiałkowa    | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Miód 25 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Ser biały 70 g | Jabłko 150 g | Zupa Grysikowa 400 ml<br>kluski śląskie 250 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Bukiet warzyw 150 g<br>Sos koperkowy 150 ml | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Pomidor 50 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g | Soczek kartonik 200 ml                      | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 024,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 72<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,8<br><b>Tłuszcz [g]</b> 36,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8<br><b>Sól [g]</b> 1,7     |

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |            |                                                                                                      |                                    |                                                                                                                                                                |                                                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-08 niedziela | Kleikowa   | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                               | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                                      | Kleik owsiany 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g                                                         | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>1 302,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br>17,8<br><b>Sól [g]</b><br>1,2 |
|                      | Bezmleczna | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jabłko pieczone 120 g              | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Polędwica Sopotcka 40 g<br>Herbata b/c 250 ml | Mus owocowy 100 g                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b><br>1 768<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b><br>88,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b><br>271,6<br><b>suma cukrów prostych [g]</b><br>63,3<br><b>Tłuszcz [g]</b><br>40,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b><br>19<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b><br>19,7<br><b>Sól [g]</b><br>4,5   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |              |                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-09 poniedziałek | Podstawowa   | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Serek wiejski 200 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Ogórek kiszony 50 g | Mandarynka 100 g | Żurek z ziemniakami 400 ml<br>Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g<br>Kalafior gotowany 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml                  | Chleb pszenny 40 g<br>Chleb graham 80 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Serek homogenizowany naturalny 150 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 381,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 125,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6<br><b>Sól [g]</b> 7,3 |
|                         | Łatwostrawna | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Jajko 50 g                                        | Banan 150 g      | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż 100 g<br>Gulasz drobiowy z warzywami 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata z/c 250 ml<br>Pomidor 50 g                                           | Jogurt truskawkowy 100 g             | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 376,3<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 89,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 84,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20<br><b>Sól [g]</b> 4,5      |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                 |                                                                                                                                                                                                                    |                        |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-09 poniedziałek | Bogatorzeszkowa | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Galaretka drobiowa 100 g<br>Ser żółty 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Rzodkiewka 20 g                                                 | Jabłko 150 g           | Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż brązowy 100 g<br>Potrawka z kurczaka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 138,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 96,7<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52<br><b>Tłuszcz [g]</b> 82<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9<br><b>Sól [g]</b> 4,5      |
|                         | Bogatobialkowa  | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g | Jogurt naturalny 100 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż 100 g<br>Gulasz drobiowy z warzywami 100 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g                                                | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g   | Soczek kubuś 300 ml    | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 642,6<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 104,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,6<br><b>Tłuszcz [g]</b> 90,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5<br><b>Sól [g]</b> 5,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                                      |                                                                                                                                                                                                    |                                             |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                        |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-09 poniedziałek | Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g | Biszkopty b/c 40 g<br>Jabłko pieczone 120 g | Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Kurczak gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g    | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml | Serek wiejski 200 g    | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 459,1<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 119<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,5<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,2<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6<br><b>Sól [g]</b> 6,5   |
|                         | Łatwostr z ogranicz tłuszczu                         | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Pasta z białek 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml                    | Jabłko pieczone 120 g                       | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 355,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 111,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2<br><b>Sól [g]</b> 4,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                                           |                                                                                                                                                                                 |                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-09 poniedziałek | Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów      | Chleb graham 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Ser żółty 40 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml<br>Rzodkiewka 20 g                | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Kalafior gotowany 100 g          | Chleb graham 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 989,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 84,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 67,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8<br><b>Sól [g]</b> 4,9  |
|                         | Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu | Bułka weka 100 g<br>Masło extra 15 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Pasta z białek 70 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Kasza manna na mleku 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml | Jabłko pieczone 120 g | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż 100 g<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Buraczki na ciepło 150 g | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Serek Almette 1 szt<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                   | Jogurt naturalny 100 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 355,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 111,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,4<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 70,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,2<br><b>Sól [g]</b> 4,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                  |                                                                                                                                      |                                               |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-09 poniedziałek | Dieta biegunkowa | Bułka weka 80 g<br>Masło extra 15 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 40 g                                       | Banan 150 g<br>Kisiel o smaku malinowym 150 g | Zupa Grysikowa 400 ml<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g   | Bułka weka 100 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Dżem 25 g                                                              | Jabłko pieczone 120 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 642,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 77,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,2<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 37,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,3<br><b>Sól [g]</b> 3,6 |
|                         | Niskobiałkowa    | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło extra 15 g<br>Ser biały 70 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Dżem 25 g<br>Herbata z/c 250 ml | Banan 150 g                                   | Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml<br>Ryż 100 g<br>Potrawka z kurczaka 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml<br>Sałatka z buraczka i jabłka 150 g | Chleb bezsolny 120 g<br>Masło jednorazowe 10 g<br>Sałata masłowa 20 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana 40 g<br>Sałatka brokułowa 100 g | Mus owocowy 100 g     | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 321,8<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 91,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 90<br><b>Tłuszcz [g]</b> 57,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28<br><b>Sól [g]</b> 1,6   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-31 do dnia 2026-02-09 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |            |                                                                                                                                                              |                                    |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-02-09 poniedziałek | Kleikowa   | Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                       | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | Kleik ryżowy 400 ml<br>Suchary 20 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                                                    | Kleik owsiany 400 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g                                                                                  | Herbata b/c 250 ml<br>Suchary 20 g | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 302,2<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 21,8<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 1,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 14,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 3,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8<br><b>Sól [g]</b> 1,2 |
|                         | Bezmleczna | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Galaretka drobiowa 100 g<br>Polędwica Sopocka 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Jabłko pieczone 120 g              | Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml<br>Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g<br>Ziemniaki 250 g<br>Marchewka gotowana z olejem 150 g<br>Kompot wieloowocowy b/c 200 ml | Bułka weka 100 g<br>Margaryna miękka 15 g<br>Szynka gotowana 40 g<br>Dżem 25 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pomidor 50 g | Mus owocowy 100 g                  | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 920,4<br><b>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]</b> 96,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 52,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8<br><b>Sól [g]</b> 4   |