

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-01 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mandarynka 100 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Kotlet schabowy 100 g (1, 3) Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybn a 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,65 Wartość brutto [zł] 14,34 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 269,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 289,2 suma cukrów prostyh [g] 75,5 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szyńka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,66 Wartość brutto [zł] 14,36 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 297,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 316,9 suma cukrów prostyh [g] 66,6 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 40 g (7) Szyńka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Polędwica 40 g Sopocka 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,69 Wartość brutto [zł] 14,38 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 320,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,5 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 70,3 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretk drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,45 Wartość brutto [zł] 15,19 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 314,2 suma cukrów prostych [g] 64,8 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,34 Wartość brutto [zł] 14 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 311,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostyh [g] 54,5 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mus owocowy 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,35 Wartość brutto [zł] 15,08 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 308,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 40 g (7) Szyńka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g	Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,3 Wartość brutto [zł] 13,97 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 169,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,4 Węglowodany ogółem [g] 265,9 suma cukrów prostych [g] 68,4 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość netto [zł] 14,23 Wartość brutto [zł] 14,96 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 369,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostyh [g] 44,7 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Niskośluszczowa bezzmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Schab duszony 100 g (1) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Galaretka drobiowa 100 g (9) Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość netto [zł] 10,91 Wartość brutto [zł] 11,45 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 965,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 281,7 suma cukrów prostych [g] 57,4 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 3,8
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 11,66 Wartość brutto [zł] 12,25 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 085,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 64 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Ser biały 70 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryba Miruna na parze 100 g (4, 9)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Jajko 50 g (3)	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,21 Wartość brutto [zł] 11,77 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 744,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 261,7 suma cukrów prostych [g] 56,3 Tłuszcz [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 0,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-01 czwartek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,19 Wartość brutto [zł] 4,43 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 70 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Gruszka 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk smażony 100 g (1, 3, 4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,5 Wartość brutto [zł] 13,13 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 605,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 331,2 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 104,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g (7) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość netto [zł] 13,43 Wartość brutto [zł] 14,09 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 368,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 70 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 400 ml (9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Wafle ryżowe 2 szt	Wartość netto [zł] 14,44 Wartość brutto [zł] 15,17 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 253 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 68,1 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,18 Wartość brutto [zł] 13,83 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 384,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 303,8 suma cukrów prostych [g] 60,3 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 3,7
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser biały 70 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,36 Wartość brutto [zł] 13,02 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 308,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 45,8 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 10,86 Wartość brutto [zł] 11,42 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostyh [g] 69,8 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Twarożek z rzodkiewką 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mandarynka 100 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabielana 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,98 Wartość brutto [zł] 13,64 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 948,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 236,5 suma cukrów prostyh [g] 55,2 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,65 Wartość brutto [zł] 12,23 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 920,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 254,3 suma cukrów prostyh [g] 47,5 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 20 g	Kisiel b/c 150 ml Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 10,1 Wartość brutto [zł] 10,6 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 906 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 310,9 suma cukrów prostych [g] 65,9 Tłuszcz [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 3,6
	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1)	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 7,74 Wartość brutto [zł] 8,12 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 949,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 354,7 suma cukrów prostych [g] 52,6 Tłuszcz [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 3,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 70 g (7) Jabłko pieczone 120 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml (9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata mix 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	Wartość netto [zł] 12,33 Wartość brutto [zł] 12,96 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 038,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 318,5 suma cukrów prostych [g] 82,5 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 0,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-02 piątek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,19 Wartość brutto [zł] 4,44 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
-------------------	----------	--	--	--	---	--	---

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Dżem 25 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mandarynka 100 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica 40 g Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,5 Wartość brutto [zł] 14,19 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 137,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 268,7 suma cukrów prostych [g] 56,8 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,94 Wartość brutto [zł] 12,54 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 497,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 380,3 suma cukrów prostych [g] 79,5 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Serek Almette 1 szt (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż brązowy 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,2 Wartość brutto [zł] 13,87 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 112 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 250 suma cukrów prostych [g] 38,9 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 5,1
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Biszkopty b/c 40 g (1, 3)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,2 Wartość brutto [zł] 13,86 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 523,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 380,3 suma cukrów prostych [g] 75 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,01 Wartość brutto [zł] 12,61 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 430,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,5 Węglowodany ogółem [g] 323,8 suma cukrów prostych [g] 54 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,48 Wartość brutto [zł] 13,11 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 487,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 375,1 suma cukrów prostyh [g] 78,6 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Ryż brązowy 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,13 Wartość brutto [zł] 13,79 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 252,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostyh [g] 44,2 Tłuszcz [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 60 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,27 Wartość brutto [zł] 13,93 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 415,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 343,4 suma cukrów prostych [g] 70,5 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Miód 25 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 9,76 Wartość brutto [zł] 10,24 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 937,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostyh [g] 62,5 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 9,67 Wartość brutto [zł] 10,16 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 009,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 55,7 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-03 sobota	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Ryż 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Galaretka owocowa 150 ml Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 10,92 Wartość brutto [zł] 11,52 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 326,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 386 suma cukrów prostych [g] 81,8 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 1,5
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,19 Wartość brutto [zł] 4,44 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Bitka ze schabu w sosie 70 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bulka weka 60 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Parówka z indyka 70 g Chleb pszenny 40 g (1)	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość netto [zł] 15,96 Wartość brutto [zł] 16,77 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 512,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 87,5 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 8,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 15,87 Wartość brutto [zł] 16,67 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 542 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,8 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostyh [g] 72,1 Tłuszcz [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 400 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,97 Wartość brutto [zł] 14,68 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 174,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 15,02 Wartość brutto [zł] 15,77 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 270,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostyh [g] 62,3 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz soku żoł	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 10,28 Wartość brutto [zł] 10,81 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 301,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 suma cukrów prostyh [g] 45,5 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,23 Wartość brutto [zł] 12,83 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 172,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 249,8 suma cukrów prostych [g] 48,5 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Polędwica Sopocka M 30 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szyńka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,2 Wartość brutto [zł] 14,91 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 280,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,8 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych [g] 58,4 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło gotowane z warzywami 150 g (9) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość netto [zł] 13,29 Wartość brutto [zł] 13,94 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 489,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,9 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prosty [g] 53,1 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Herbata b/c 250 ml Parówka z indyka 70 g Kleik ryżowy 300 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 10,2 Wartość brutto [zł] 10,71 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 156 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 302,7 suma cukrów prostych [g] 49,4 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 9,83 Wartość brutto [zł] 10,33 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 025,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 324 suma cukrów prostych [g] 64,1 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-04 niedziela	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Ryba Miruna na parze 100 g (4, 9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	soczek owocowy 300ml 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Wartość netto [zł] 12,49 Wartość brutto [zł] 13,11 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 141,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 368,8 suma cukrów prostych [g] 76 Tłuszcz [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 1,5
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,19 Wartość brutto [zł] 4,43 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopocka 40 g	Gruszka 120 g	Zupa solferino 400 ml (7, 9) Pyzy z mięsem 200 g (3) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,69 Wartość brutto [zł] 12,32 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 098,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 309,5 suma cukrów prostych [g] 54,8 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 6,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Naleśniki z serem 2 szt (1, 3, 7) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 10,42 Wartość brutto [zł] 10,95 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 290,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 79,2 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynga gotowana 40 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku [Por] x 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszonej kapusty 100 g Brokuł gotowany 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynga gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pasta z sera białego i koperku 70 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,06 Wartość brutto [zł] 14,79 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 935,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 245,8 suma cukrów prostych [g] 43,7 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku [Por] x 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Wartość netto [zł] 12,69 Wartość brutto [zł] 13,32 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 128,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 68,6 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Twarożek z koperkiem 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Biszkopty b/c 40 g (1, 3)	Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,77 Wartość brutto [zł] 15,52 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 327,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 310,9 suma cukrów prostych [g] 52,1 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 14,8 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Twarożek z koperkiem 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Serek homogenizowan y naturalny 120 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,15 Wartość brutto [zł] 13,81 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 399 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 58,5 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Jajko 50 g (3) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szyńka gotowana 40 g	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Ryż brązowy 100 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszanej kapusty 100 g Brokuł gotowany 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser żółty 40 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 15,85 Wartość brutto [zł] 16,64 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prosty [g] 40,1 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,65 Wartość brutto [zł] 13,27 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 062 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 46,4 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 17,9 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Niskośluszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Miód 25 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 11,53 Wartość brutto [zł] 12,11 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 341,8 suma cukrów prostyh [g] 52,1 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 11,29 Wartość brutto [zł] 11,85 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 048,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostyh [g] 56,5 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 40 g	Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość netto [zł] 9,81 Wartość brutto [zł] 10,3 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 056,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 354,2 suma cukrów prostych [g] 94,6 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 2,5
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,19 Wartość brutto [zł] 4,43 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Szyńska gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udziec z kurczaka 120 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Ser żółty 40 g (7) Ogórek świeży 50 g Papryka czerwona 60 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 15 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,93 Wartość brutto [zł] 12,53 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 041,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopotka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,02 Wartość brutto [zł] 13,66 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 537,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 371,7 suma cukrów prostych [g] 83 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybn a 70 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,45 Wartość brutto [zł] 15,19 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 177,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopočka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,96 Wartość brutto [zł] 12,56 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 302,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 4,4
	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz. wydź soku żoł	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopočka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,47 Wartość brutto [zł] 13,09 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 378,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 54 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ser biały 70 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,38 Wartość brutto [zł] 11,95 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 354 suma cukrów prostyh [g] 67,8 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybn a 69 g (7) Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Polędwica Sopocka 40 g Ogórek świeży 50 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g	Serek homogenizowan y naturalny 120 g (7)	Wartość netto [zł] 13,8 Wartość brutto [zł] 14,51 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 158,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,4 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostyh [g] 45,4 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,43 Wartość brutto [zł] 12 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 349,2 suma cukrów prostych [g] 62,9 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Miód 25 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 20 g	Jabłko pieczone 120 g Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g Ryż 80 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kisiel b/c 150 ml	Wartość netto [zł] 10,1 Wartość brutto [zł] 10,62 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 324,9 suma cukrów prostych [g] 31,4 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 11,29 Wartość brutto [zł] 11,85 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 048,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostyh [g] 56,5 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Ser biały 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Brokuł gotowany 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Sałatka brokułowa 100 g (3)	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 10,7 Wartość brutto [zł] 11,31 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 375,3 suma cukrów prostyh [g] 81,6 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 0,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,19 Wartość brutto [zł] 4,44 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
2026-01-07 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk smażony 100 g (1, 3, 4) Surówka z kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Ser żółty 40 g (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,73 Wartość brutto [zł] 14,42 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 619 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 334 suma cukrów prostych [g] 70,2 Tłuszcz [g] 103,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,98 Wartość brutto [zł] 13,65 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 363,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 329,6 suma cukrów prostych [g] 85,4 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 14,32 Wartość brutto [zł] 15,07 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 267,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 73,2 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,05 Wartość brutto [zł] 13,7 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 191,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 79,4 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Serek Almette 1 szt (7) Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,15 Wartość brutto [zł] 13,83 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 384,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 50,5 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,9 Sól [g] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Serek homogenizowan y naturalny 120 g (7)	Wartość netto [zł] 14,36 Wartość brutto [zł] 15,07 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 502 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostyh [g] 66,4 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiłana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,37 Wartość brutto [zł] 15,11 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 272,1 suma cukrów prostych [g] 65,6 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,7 Wartość brutto [zł] 15,43 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 336 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 292,1 suma cukrów prostych [g] 61,3 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Szyńska gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Kleik z kaszy manny 300 ml (1)	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml (9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńska gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Dżem 25 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,15 Wartość brutto [zł] 12,75 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 142,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 343,3 suma cukrów prostych [g] 73,9 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ryż z jabłkami 200 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 8,41 Wartość brutto [zł] 8,83 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 976 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 379,5 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,2 Sól [g] 3,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Ryż z jabłkami 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,2 Wartość brutto [zł] 12,82 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 386,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 398,4 suma cukrów prostych [g] 97 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 0,5
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,19 Wartość brutto [zł] 4,44 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Papryka czerwona 60 g	Gruszka 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Kotlet schabowy 100 g (1, 3) kapusta młoda z koperkiem 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 15,22 Wartość brutto [zł] 15,99 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 504 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,9 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 81,3 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretką drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 15 Wartość brutto [zł] 15,78 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 303,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 305,1 suma cukrów prostych [g] 81,5 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g (7) Papryka czerwona 60 g Sałatka brokułowa 100 g (3) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z rzodkiewką 70 g (7) Szynka gotowana M 30 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 16,75 Wartość brutto [zł] 17,6 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,7 Węglowodany ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostyh [g] 65,2 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Bogatobialkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 16,23 Wartość brutto [zł] 17,06 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 441,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,4 Węglowodany ogółem [g] 322,7 suma cukrów prostyh [g] 69,1 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ryż na mleku 300 ml (7)	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,86 Wartość brutto [zł] 14,61 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,4 Węglowodany ogółem [g] 295 suma cukrów prostyh [g] 44 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 16,3 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek wiejski 200 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Mus owocowy 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 16,23 Wartość brutto [zł] 17,07 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 442,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,6 Węglowodany ogółem [g] 323,5 suma cukrów prostyh [g] 76,1 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g (7) Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z rzodkiewką 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 16,13 Wartość brutto [zł] 16,94 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,1 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 72,6 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszcz	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml (7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopocka 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,11 Wartość brutto [zł] 14,83 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 271,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,1 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 57,1 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość netto [zł] 12,66 Wartość brutto [zł] 13,29 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 266,3 suma cukrów prostyh [g] 41,5 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szyńska gotowana 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Suchary 20 g (1) Banan 150 g	Zupa Grycikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki [Por] x 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopotka 40 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 11,92 Wartość brutto [zł] 12,52 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 967,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6 suma cukrów prostych [g] 60,7 Tłuszcz [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Serek wiejski 200 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,63 Wartość brutto [zł] 12,29 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 238,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 372,9 suma cukrów prostych [g] 79,2 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 3,1
	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,19 Wartość brutto [zł] 4,44 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z rzodkiewką 70 g (7) Pasztet drobiowy 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Naleśniki z kapustą i pieczarkami 2 szt (1, 3, 7) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałata lodowa z kopierkiem i olejem 20 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Jajko 50 g (3) Sałatka jarzynowa 150 g (3, 9) Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 10,77 Wartość brutto [zł] 11,29 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 184,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 294,9 suma cukrów prostych [g] 73,2 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość netto [zł] 11,19 Wartość brutto [zł] 11,84 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 302,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 346,4 suma cukrów prostych [g] 74,6 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybn a 70 g (7) Sałata zielona 10 g Jajko 50 g (3) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Brokuł gotowany 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,99 Wartość brutto [zł] 14,69 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych [g] 50,2 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Bogatobialkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,34 Wartość brutto [zł] 14,02 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 263,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,5 Węglowodany ogółem [g] 297,6 suma cukrów prostych [g] 59,5 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 6,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Twarożek z koperkiem 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,92 Wartość brutto [zł] 12,55 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 42,2 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Miód 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,06 Wartość brutto [zł] 11,68 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 450,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 379,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybn a 70 g (7) Sałata zielona 10 g Jajko 50 g (3) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g (1, 3, 7) Brokuł gotowany 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,86 Wartość brutto [zł] 14,53 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 208,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych [g] 48,9 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z białek 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9) Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek homogenizowan y naturalny 120 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,73 Wartość brutto [zł] 13,38 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 311,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostyh [g] 46,2 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Bukiet warzyw 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 9,34 Wartość brutto [zł] 9,88 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 038,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 344,2 suma cukrów prostyh [g] 57,1 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość netto [zł] 8,27 Wartość brutto [zł] 8,7 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 004,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 386,8 suma cukrów prostych [g] 68,9 Tłuszcz [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 3,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Niskobiałkowa	Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Chleb bezsolny 120 g (1)	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Miód 25 g Chleb bezsolny 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g Ser biały 70 g (7)	Soczek kubus 300 ml	Wartość netto [zł] 10,44 Wartość brutto [zł] 11,04 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 213,7 [kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 381,2 suma cukrów prostych [g] 85,5 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sól [g] 1,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,19 Wartość brutto [zł] 4,44 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2
-------------------	----------	--	--	--	---	--	---

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Zrazik wieprzowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 60 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,84 Wartość brutto [zł] 14,54 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 340,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 80,9 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Pasta twarogowo-rybna 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,02 Wartość brutto [zł] 12,63 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 373 [kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 68,8 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Sałata zielona 10 g Polędwica Sopocka 40 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	Wartość netto [zł] 14,33 Wartość brutto [zł] 15,09 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 299,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 47 Tłuszcz [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 7,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałata masłowa 20 g	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,34 Wartość brutto [zł] 14,02 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 434,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 326,2 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Serek Almette 1 szt (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Sałata masłowa 20 g	Budyń waniliowy b/c 150 ml (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,64 Wartość brutto [zł] 13,27 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 429,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 322,8 suma cukrów prostyh [g] 52,2 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Polędwica Sopocka 40 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,29 Wartość brutto [zł] 12,92 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 339,1 suma cukrów prostych [g] 79,4 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek świeży 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Ser żółty 40 g (7) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Serek Almette 1 szt (7)	Wartość netto [zł] 14,88 Wartość brutto [zł] 15,67 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 244,7 suma cukrów prostych [g] 37,9 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 13,96 Wartość brutto [zł] 14,68 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 403,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,5 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostyh [g] 63,1 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Niskotłuszczowa beztłuszczowa	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynga gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g	Mus owocowy 100 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość netto [zł] 11,66 Wartość brutto [zł] 12,26 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 006,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Szynka gotowana 40 g Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Herbata b/c 250 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Wartość netto [zł] 9,12 Wartość brutto [zł] 9,58 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 811,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 297,6 suma cukrów prostych [g] 52,7 Tłuszcz [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Miód 25 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 10,23 Wartość brutto [zł] 10,74 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 955,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 52,2 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 1,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,19 Wartość brutto [zł] 4,44 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 302,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 1,3 Tłuszcz [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 17,8 Sól [g] 1,2

Oznaczenia alergenów:

- 1 - *Zboża zawierające gluten,*
- 2 - *Skorupiaki i pochodne,*
- 3 - *Jaja i pochodne,*
- 4 - *Ryby i pochodne,*
- 5 - *Orzechy ziemne i pochodne,*
- 6 - *Soja i pochodne,*
- 7 - *Mleko i pochodne,*
- 8 - *Orzechy,*
- 9 - *Seler i pochodne,*
- 10 - *Gorczyca i produkty pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- 13 - *Łubin i produkty pochodne,*
- 14 - *Mięczaki i pochodne,*