

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-11 niedziela	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Parówka z indyka 70 g Połędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 15,35 Wartość brutto [zł] 16,12 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 367,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 294,7 suma cukrów prostych [g] 65,4 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 14,36 Wartość brutto [zł] 15,09 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 384,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 337,8 suma cukrów prostych [g] 84,2 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabielana 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Schab duszony 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 14,11 Wartość brutto [zł] 14,85 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych [g] 70,3 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Bogatobialkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,41 Wartość brutto [zł] 14,08 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 316,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 302,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z koperkiem 70 g (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	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,75 Wartość brutto [zł] 12,35 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 295,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostyh [g] 57,8 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na cieple 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopočka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 10,7 Wartość brutto [zł] 11,25 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 214,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,3 Węglowodany ogółem [g] 295,8 suma cukrów prostych [g] 58,1 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabiłana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopotka 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,74 Wartość brutto [zł] 14,42 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 037,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 241,7 suma cukrów prostych [g] 56,2 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Twarożek z pietruszką 70 g (7) Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,76 Wartość brutto [zł] 12,36 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 310,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Miód 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraka z olejem 150 g Sos jarzynowy 100 ml (1, 7, 9)	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Pomidor 50 g	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość netto [zł] 10,05 Wartość brutto [zł] 10,56 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 973,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 46,3 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	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	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7)	Polędwica Sopocka [Por] x 40 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 8,83 Wartość brutto [zł] 9,28 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 779,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 3,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g Ser biały 70 g (7)	Jabłko 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) kluski śląskie 250 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość netto [zł] 10,5 Wartość brutto [zł] 11,06 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 097,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 67,9 Tłuszcz [g] 44,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 1,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	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 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	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) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ogórek kiszony 50 g	Mandarynka 100 g	Żurek z ziemniakami 400 ml (1, 6, 7, 9) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7) Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g	serek homogenizowany wanilia 130 g	Wartość netto [zł] 13,8 Wartość brutto [zł] 14,51 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 200,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 302,4 suma cukrów prostych [g] 49,7 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sól [g] 7,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Jajko 50 g (3)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 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) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,04 Wartość brutto [zł] 13,7 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 619,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 363,4 suma cukrów prostych [g] 73,8 Tłuszcz [g] 88,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Galaretka drobiowa 100 g (9) Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Rzodkiewka 20 g	Jabłko 150 g	Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż brązowy 100 g Potrawka z kurczaka 150 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,04 Wartość brutto [zł] 14,75 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 124,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 268,1 suma cukrów prostych [g] 51,6 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Soczek kubuś 300 ml	Wartość netto [zł] 14,72 Wartość brutto [zł] 15,45 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 642,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 361,4 suma cukrów prostych [g] 73,6 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)	Biszkopty b/c 40 g (1, 3) Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Kurczak gotowany w jarzynach 150 g (9) Kompot wielowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość netto [zł] 16,29 Wartość brutto [zł] 17,13 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 462,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119 Węglowodany ogółem [g] 321,5 suma cukrów prosty [g] 72,2 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Łatwość z ogranicz 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 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 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 Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,4 Wartość brutto [zł] 15,13 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 425,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 54,5 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Rzodkiewka 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g (1, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,77 Wartość brutto [zł] 13,41 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 989,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prosty [g] 50,5 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 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 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 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 Serek Almette 1 szt (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,4 Wartość brutto [zł] 15,13 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 425,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 54,5 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9)	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Sałata masłowa 20 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g	Soczek kubuś 300 ml	Wartość netto [zł] 12,32 Wartość brutto [zł] 12,93 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 058,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostyh [g] 66,7 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szyńka gotowana 40 g	Banan 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Gryśikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Wartość netto [zł] 10,99 Wartość brutto [zł] 11,54 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 715,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 60,8 Tłuszcz [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-12 poniedziałek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Banan 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	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Sałatka brokułowa 100 g (3)	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,83 Wartość brutto [zł] 13,48 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 321,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 373,7 suma cukrów prostych [g] 90 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 1,6
	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 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Pomidor 50 g	Gruszka 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g (1, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,34 Wartość brutto [zł] 12,95 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 294 suma cukrów prostych [g] 50,9 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,8 Wartość brutto [zł] 13,45 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 377,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,6 Węglowodany ogółem [g] 313,8 suma cukrów prostych [g] 66,3 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Jajko 50 g (3) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szynka gotowana 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Pomidorowa 400 ml (9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Serek homogenizowan y naturalny 150 g (7)	Wartość netto [zł] 13,77 Wartość brutto [zł] 14,48 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,7 Węglowodany ogółem [g] 239 suma cukrów prostych [g] 55,9 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Bogatobialkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Twarożek z koperkiem 70 g (7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość netto [zł] 14,65 Wartość brutto [zł] 15,39 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 232,7 [kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 59,4 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Ser biały 70 g (7)	Budyń o smaku waniliowym 150 g (7)	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (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 Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,07 Wartość brutto [zł] 11,62 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 043,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 249,9 suma cukrów prostych [g] 42 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Marchewka oprószana 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,54 Wartość brutto [zł] 12,13 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 206 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostyh [g] 62,6 Tłuszcz [g] 66,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pasta twarogowo-rybn a 70 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Szyńka gotowana 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mandarynka 100 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 170 g (9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9)	Chleb graham 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość netto [zł] 15,76 Wartość brutto [zł] 16,55 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 387,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 140,2 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostyh [g] 66,8 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g (1) Masło extra 15 g (7) Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7) Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Galaretka drobiowa 100 g (9)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udło duszone z warzywami 150 g (9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,56 Wartość brutto [zł] 13,21 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 281,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych [g] 54,3 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g Miód 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 150 g (9) 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 Galaretk drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 10,63 Wartość brutto [zł] 11,19 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 874,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 42,6 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szyńka gotowana 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Udka duszone z warzywami 170 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Dżem 25 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotka 40 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 10,18 Wartość brutto [zł] 10,69 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 079,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 347,9 suma cukrów prostych [g] 64,2 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-13 wtorek	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło extra 15 g (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopocka 40 g	Jabłko pieczone 120 g Miód 25 g	Zupa Jarzynowa z zacierkom 400 ml (1, 3, 7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g	Chleb bezsolny 120 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Twarożek z pietruszką 70 g (7) Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 9,94 Wartość brutto [zł] 10,5 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 137 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 365,8 suma cukrów prostych [g] 63,5 Tłuszcz [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 1,3
	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 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Chleb graham 30 g (1) Szyńka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 20 g	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabiłana 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3) Sos pieczarkowy 150 ml (1, 7)	Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 30 g (1) Masło jednoraowe 10 g (7) Polędwica Sopočka 40 g Ser żółty 30 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt morełowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,28 Wartość brutto [zł] 12,89 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 184,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych [g] 53,1 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 200 g (7) Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Serek Almette 1 szt (7) Polędwica 40 g Sopocka 20 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,82 Wartość brutto [zł] 14,51 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 389,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet wieprzowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Chleb graham 90 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Szynka gotowana 40 g Serek Almette 1 szt (7) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,2 Wartość brutto [zł] 14,93 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 246,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 60,5 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 200 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g Kalafior gotowany 50 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Polędwica Sopocka 40 g Rzodkiewka 20 g Serek Almette 1 szt (7) Sałata zielona 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 13,44 Wartość brutto [zł] 14,12 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 388,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 316,8 suma cukrów prostych [g] 63,8 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9)	Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,02 Wartość brutto [zł] 11,58 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 330,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 307,4 suma cukrów prostych [g] 52,4 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 5,3
		Masło extra 15 g (7)		Ziemniaki 250 g (7)	Masło jednorazowe 10 g (7)		
		Bułka weka 100 g (1)		Warzywa duszone 150 g (9)	Bułka weka 100 g (1)		
		Szynka gotowana 40 g		Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Ser biały 70 g (7)		
		Parówka z indyka 70 g		Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Polędwica Sopocka 40 g		
		Salata zielona 20 g			Salata zielona 20 g		
		Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szyńka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Twarożek z koperkiem 70 g (7) Polędwica Sopočka 40 g Sałata zielona 20 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,36 Wartość brutto [zł] 11,95 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 394,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,3 Węglowodany ogółem [g] 314,1 suma cukrów prostych [g] 56,8 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 100 g (1) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Galaretk drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopotka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,74 Wartość brutto [zł] 14,46 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 149,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 243,3 suma cukrów prostych [g] 44,6 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Galaretk drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,01 Wartość brutto [zł] 13,68 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 341,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 43,5 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Niskotłuszczowa beztłuszczowa	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Parówka z indyka 70 g Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 400 ml (1, 7, 9) Pulpet drobiowy 100 g (1, 3) Marchewka gotowana z olejem 150 g Ziemniaki 250 g (7) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,44 Wartość brutto [zł] 12,03 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 081,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 284,4 suma cukrów prosty [g] 55,9 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g (1) Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g Suchary 20 g (1)	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 wieloowocowy z/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość netto [zł] 10,44 Wartość brutto [zł] 10,96 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 177,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 366,8 suma cukrów prostych [g] 74,2 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 4,1
	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Dżem 25 g Pulpet drobiowy 100 g (1, 3)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Galaretka owocowa 150 ml	Wartość netto [zł] 12,11 Wartość brutto [zł] 12,76 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 207,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 322 suma cukrów prostych [g] 62 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 1,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-14 środa	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml 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 ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,3 Wartość brutto [zł] 4,53 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Chleb pszenny 40 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1)	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Ryż 100 g Potrawka z kurczaka 100 g (1, 9) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka szwedzka konserwowa 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 30 g (1) Paszтет drobiowy 50 g Ser biały 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,88 Wartość brutto [zł] 12,49 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 275,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 64,1 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica 40 g Sopocka 25 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Klopsik drobiowy 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser żółty 40 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	Wartość netto [zł] 13,74 Wartość brutto [zł] 14,43 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 656,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 117,5 Węglowodany ogółem [g] 338,9 suma cukrów prostych [g] 79,5 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Ser żółty 40 g (7) Pomidor 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Klopsik drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9) Sałatka szwedzka konserwowa 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego i szczypiorku 70 g (7) Paszтет drobiowy 50 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Serek wiejski 200 g (7) Wafle ryżowe 2 szt	Wartość netto [zł] 14,18 Wartość brutto [zł] 14,94 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 522,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,8 Węglowodany ogółem [g] 292,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Tłuszcz [g] 101,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 7,3
	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g (3) Ogórek kiszony 50 g Papryka czerwona 60 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Paszтет drobiowy 50 g Ser biały 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,79 Wartość brutto [zł] 13,44 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 542,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,4 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 81 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Jajko 50 g (3) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,41 Wartość brutto [zł] 13,02 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 389,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy z/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,95 Wartość brutto [zł] 12,55 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 391,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 353,2 suma cukrów prostych [g] 87,9 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Ogórek kiszony 50 g Ser żółty 40 g (7) Papryka czerwona 60 g	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Ryż brązowy 100 g Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Klopsik drobiowy 100 g (1, 3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Sałatka szwedzka konserwowa 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość netto [zł] 14,91 Wartość brutto [zł] 15,68 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 360,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,8 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych [g] 53,9 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica 40 g Sopocka 40 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiela 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Sos koperkowy 150 ml (1, 7) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,48 Wartość brutto [zł] 13,11 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 338,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Węglowodany ogółem [g] 329,2 suma cukrów prostych [g] 64,6 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Niskośluszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 10,22 Wartość brutto [zł] 10,73 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 854,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 62,5 Tłuszcz [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Galantyna drobiowa 100 g (1, 3) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 9,52 Wartość brutto [zł] 10 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 753 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Tłuszcz [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 3,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (1, 7, 9) Naleśnik z jabłkiem 2 szt (1, 3, 7) Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Miód 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość netto [zł] 10,81 Wartość brutto [zł] 11,35 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 977 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 355,5 suma cukrów prostych [g] 95,4 Tłuszcz [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 1,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-15 czwartek	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml 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 ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,3 Wartość brutto [zł] 4,56 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
2026-01-16 piątek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Banan 150 g Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 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 Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Ser żółty 40 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,93 Wartość brutto [zł] 13,6 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 402,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 75,1 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata z/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,91 Wartość brutto [zł] 12,52 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 350,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 350,5 suma cukrów prostych [g] 90,1 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Sól [g] 3,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	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 kiszonej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 90 g (1) Ser żółty 40 g (7) Jajko 50 g (3) Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 60 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,76 Wartość brutto [zł] 13,42 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 817,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 197,6 suma cukrów prostych [g] 49,5 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 30 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Chleb pszenny 60 g (1)	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g (3) Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,16 Wartość brutto [zł] 13,85 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 314,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 68,5 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml (1, 9)	Masło jednorazowe 10 g (7)	Biszkopty b/c 20 g (1, 3)	Wartość netto [zł] 12,67 Wartość brutto [zł] 13,31 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 336,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 58,8 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 3,7
		Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)		Ziemniaki 250 g (7)	Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	
		Masło extra 15 g (7)		Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)	Bułka weka 100 g (1)		
		Bułka weka 100 g (1)		Warzywa duszone 150 g (9)	Jajko na miękko 50 g (3)		
		Pasta z sera białego i koperku 70 g (7)		Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Miód 25 g		
		Salata masłowa 20 g			Pomidor 50 g		
		Pomidor 50 g			Salata masłowa 20 g		
		Szynka gotowana 40 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Buraczki na ciepło 150 g	Masło jednorazowe 10 g (7)	Jogurt morelowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,14
		Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)		Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9)	Herbata b/c 250 ml		Wartość brutto [zł] 12,74
		Masło extra 15 g (7)		Ziemniaki 250 g (7)	Bułka weka 100 g (1)		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 500,3
		Bułka weka 100 g (1)		Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)	Pomidor 50 g		Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,6
		Pasta z sera białego i koperku 70 g (7)		Warzywa duszone 150 g (9)	Salata zielona 20 g		Węglowodany ogółem [g] 353,4
		Dżem 25 g		Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Pasta z białek 70 g (3, 7)		suma cukrów prostych [g] 86,6
		Salata masłowa 20 g			Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)		Tłuszcz [g] 75,7
					Szynka gotowana M 30 g		Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5
							Błonnik pokarmowy [g] 27,7
							Sól [g] 4,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9)	Herbata b/c 250 ml	Serek wiejski 200 g (7)	Wartość netto [zł] 14,65
		Masło extra 15 g (7)		Ziemniaki 250 g (7)	Masło jednorazowe 10 g (7)		Wartość brutto [zł] 15,39
		Chleb graham 90 g (1)		Ryba Morszczuk na parze 100 g (4)	Chleb graham 90 g (1)		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 188,4
		Szynka gotowana 40 g		Surówka z kiszanej kapusty 100 g	Ser żółty 40 g (7)		Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,7
		Pasta z sera białego i koperku 70 g (7)		Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Jajko 50 g (3)		Węglowodany ogółem [g] 237,8
		Ogórek kiszony 50 g		Salatka z buraczka i jabłka 100 g	Ogórek świeży 50 g		suma cukrów prostych [g] 62,7
		Papryka czerwona 60 g			Salata masłowa 20 g		Tłuszcz [g] 87,8
		Salata zielona 20 g					Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2
		Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)					Błonnik pokarmowy [g] 29,3
							Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Buraczki na ciepło 150 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g (1) Pasta z białek 70 g (3, 7) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,84 Wartość brutto [zł] 13,48 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 252,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 64,6 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Niskośluszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Miód 25 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ryżem 400 ml (1, 7, 9) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Warzywa duszone 150 g (9)	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Wafle ryżowe 1 szt	Soczek kubuś 300 ml	Wartość netto [zł] 11,2 Wartość brutto [zł] 11,77 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 136,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych [g] 73,9 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	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 ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 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 2 szt	Wartość netto [zł] 8,47 Wartość brutto [zł] 8,9 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 994,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 364,4 suma cukrów prostych [g] 70,8 Tłuszcz [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 3,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z sera białego i koperku 70 g (7) Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Ryba Morszczuk na parze 100 g (4) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g	Wafle ryżowe 2 szt Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 11,68 Wartość brutto [zł] 12,29 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 102,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 311,8 suma cukrów prostych [g] 59,9 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 0,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-16 piątek	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml 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 ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,3 Wartość brutto [zł] 4,56 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Galaretka drobiowa 100 g (9) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 15,24 Wartość brutto [zł] 16,03 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 478,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,8 Węglowodany ogółem [g] 312,2 suma cukrów prostych [g] 70,7 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Udko duszone z warzywami 170 g (9)	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 14,15 Wartość brutto [zł] 14,86 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 578,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,7 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 81,3 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 90 g (1) Szynka gotowana 40 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Rzodkiewka 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 14,56 Wartość brutto [zł] 15,32 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 098,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 245,1 suma cukrów prostych [g] 71,7 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 3,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Bogatobialkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Ser żółty 40 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko duszone z warzywami 170 g (9) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Herbata b/c 250 ml Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Sałata masłowa 20 g Ogórek kiszony 50 g	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 13,38 Wartość brutto [zł] 14,05 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 049,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 246,1 suma cukrów prostych [g] 60,7 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9)	Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 12,62 Wartość brutto [zł] 13,23 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 205,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 292,8 suma cukrów prostych [g] 62,1 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 4,6
		Masło extra 15 g (7) Bułka kajzerka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka gotowana 40 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)		Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9)	Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 12,31 Wartość brutto [zł] 12,92 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 389,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Węglowodany ogółem [g] 336,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 4,5
		Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)		Ziemniaki 250 g (7)	Masło jednorazowe 10 g (7)		
		Masło extra 15 g (7)		Udko gotowane z warzywami 170 g (9)	Bułka weka 100 g (1)		
		Bułka weka 100 g (1)		Warzywa duszone 150 g (9)	Dżem 25 g		
		Ser biały 70 g (7)		Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Szynka gotowana 40 g		
		Salata zielona 20 g			Salata masłowa 20 g		
		Polędwica Sopocka 40 g			Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9)	Masło jednorazowe 10 g (7)	Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość netto [zł] 13,79
		Masło extra 15 g (7)		Ziemniaki 250 g (7)	Herbata b/c 250 ml		Wartość brutto [zł] 14,51
		Chleb graham 80 g (1)		Udko duszone z warzywami 170 g (9)	Chleb graham 80 g (1)		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 920,9
		Galaretka drobiowa 100 g (9)		Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Polędwica Sopocka 40 g		Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,6
		Szynka gotowana 40 g		Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7)		Węglowodany ogółem [g] 188
		Salata zielona 20 g		Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Salata masłowa 20 g		suma cukrów prostych [g] 36,2
		Pomidor 50 g			Rzodkiewka 20 g		Tłuszcz [g] 87,4
							Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6
							Błonnik pokarmowy [g] 24,6
							Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9)	Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 12,99
		Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)		Ziemniaki 250 g (7)	Masło jednorazowe 10 g (7)		Wartość brutto [zł] 13,65
		Masło extra 15 g (7)		Udło gotowane z warzywami 170 g (9)	Bułka weka 100 g (1)		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 225,4
		Bułka weka 100 g (1)		Warzywa duszone 150 g (9)	Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7)		Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,7
		Galaretka drobiowa 100 g (9)		Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Sopocka 40 g		Węglowodany ogółem [g] 291,4
		Salata zielona 20 g			Salata masłowa 20 g		suma cukrów prostych [g] 61,5
		Szynka gotowana 40 g					Tłuszcz [g] 71,6
							Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3
							Błonnik pokarmowy [g] 20,9
							Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Galaretka drobiowa 100 g (9) Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 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) Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 10,62 Wartość brutto [zł] 11,16 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 850,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 248,8 suma cukrów prostyh [g] 49,6 Tłuszcz [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	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 Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Masło jednorazowe 10 g (7) Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 9,46 Wartość brutto [zł] 9,95 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 856,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 304,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Tłuszcz [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 3,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-17 sobota	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Udko gotowane z warzywami 170 g (9) Warzywa duszone 150 g (9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Fasolka szparagowa gotowana 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g	Mus warzywny 100 g	Wartość netto [zł] 11,99 Wartość brutto [zł] 12,6 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 992,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 62,4 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 2,1
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml 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 ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,3 Wartość brutto [zł] 4,56 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Marchewka z groszkiem 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość netto [zł] 17,39 Wartość brutto [zł] 18,26 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 548,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 137,4 Węglowodany ogółem [g] 299,4 suma cukrów prostych [g] 76,6 Tłuszcz [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 9,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość netto [zł] 15,5 Wartość brutto [zł] 16,27 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 425,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 79,4 Tłuszcz [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Marchewka z groszkiem 150 g Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g	soczek owocowy 300ml 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Wartość netto [zł] 15,42 Wartość brutto [zł] 16,18 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 129,9 [kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 228 suma cukrów prostych [g] 67,4 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 8,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Bogatobiałkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 60 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Chleb graham 80 g (1)	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Marchewka z groszkiem 150 g Surówka z białej rzodkwi 100 g (3, 7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Paprykarz szczeciński 50 g (4) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość netto [zł] 17,75 Wartość brutto [zł] 18,64 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 737,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 142,5 Węglowodany ogółem [g] 323,3 suma cukrów prostych [g] 77,8 Tłuszcz [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 9,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9)	Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,15
		Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)		Ziemniaki 250 g (7)	Masło jednorazowe 10 g (7)		Wartość brutto [zł] 12,76
		Masło extra 15 g (7)		Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)	Bułka weka 100 g (1)		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 122,6
		Bułka weka 100 g (1)		Buraczki na ciepło 150 g	Ser biały 70 g (7)		Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,8
		Polędwica 40 g		Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Salata zielona 20 g		Węglowodany ogółem [g] 301
		Salata masłowa 20 g			Szynka gotowana 40 g		suma cukrów prostych [g] 47,2
		Pomidor 50 g					Tłuszcz [g] 59,6
		Serek Almette 1 szt (7)					Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
							Błonnik pokarmowy [g] 17,7
							Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 20 g Szynka gotowana 40 g	Soczek kartonik 200 ml	Wartość netto [zł] 14,02 Wartość brutto [zł] 14,71 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 402,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 118,2 Węglowodany ogółem [g] 327,4 suma cukrów prostych [g] 83,4 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9)	Paprykarz szczeciński 50 g (4)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 16,37 Wartość brutto [zł] 17,18 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 338,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,9 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 54,7 Tłuszcz [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 9,6
		Masło extra 15 g (7)		Ziemniaki 250 g (7)	Herbata b/c 250 ml	Wafle ryżowe 1 szt	
		Chleb graham 80 g (1)		Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)	Masło jednorazowe 10 g (7)		
		Polędwica Sopocka 40 g		Marchewka z groszkiem 150 g	Chleb graham 80 g (1)		
		Salata masłowa 20 g		Surówka z selera 100 g (3, 7, 9)	Parówka z indyka 70 g		
		Pomidor 50 g		Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Salata zielona 20 g		
		Ser żółty 40 g (7)			Ogórek kiszony 50 g		
		Salata zielona 10 g			Szynka gotowana 40 g		
		Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (7)	Serek wiejski 200 g (7)	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Pasta z sera białego z cebulką 70 g (7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,48 Wartość brutto [zł] 14,16 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 030,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 253,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml (1, 7)	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Wafle ryżowe 2 szt Soczek kartonik 200 ml	Wartość netto [zł] 10,13 Wartość brutto [zł] 10,64 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 50,1 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	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) Kisiel b/c 150 ml	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Dżem 25 g Masło jednorazowe 10 g (7)	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 2 szt	Wartość netto [zł] 8,75 Wartość brutto [zł] 9,19 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 911,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 331,4 suma cukrów prostych [g] 33,2 Tłuszcz [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,2 Sól [g] 3,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml (7, 9) Knedle z jabłkiem 200 g (3) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g	Paprykarz szczeciński 50 g (4) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Miód 25 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Biszkopty b/c 40 g (1, 3)	Wartość netto [zł] 11,89 Wartość brutto [zł] 12,55 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 179,9 [kcal] Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 371,1 suma cukrów prostych [g] 52,9 Tłuszcz [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-18 niedziela	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml 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 ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,3 Wartość brutto [zł] 4,56 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Szyńka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 60 g	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka smażony 120 g (1, 3) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 14,21 Wartość brutto [zł] 14,93 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 348,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,9 Węglowodany ogółem [g] 317,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Sałata zielona ze śmietaną 20 g (7) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 15,34 Wartość brutto [zł] 16,12 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 545,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 359,4 suma cukrów prostych [g] 77,6 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szyńka gotowana 40 g Ser żółty 40 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 14,53 Wartość brutto [zł] 15,27 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 081 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych [g] 83,6 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Bogatobialkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Ser żółty 40 g (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,8 Wartość brutto [zł] 15,55 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 370,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,1 Węglowodany ogółem [g] 328 suma cukrów prostych [g] 71,7 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 5,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żoł	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7) Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 15,87 Wartość brutto [zł] 16,66 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 437,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 325,9 suma cukrów prostych [g] 55,5 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Łatwość z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 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	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 14,58 Wartość brutto [zł] 15,3 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 443,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123,8 Węglowodany ogółem [g] 343,4 suma cukrów prostych [g] 64,8 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Papryka czerwona 60 g Ser żółty 40 g (7) Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 9) Ziemniaki 250 g (7) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Surówka z selera 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 100 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Polędwica Sopotka 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Kanapka nocna 130 g (1, 7)	Wartość netto [zł] 14,49 Wartość brutto [zł] 15,21 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 137,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,8 Węglowodany ogółem [g] 252,6 suma cukrów prostych [g] 54,9 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Serek Almette 1 szt (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 wieloowocowy b/c 200 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g (3, 7) Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,57 Wartość brutto [zł] 14,24 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 063,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 48,3 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Dżem 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 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) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wielooowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość netto [zł] 11,82 Wartość brutto [zł] 12,4 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 081,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 322,2 suma cukrów prostych [g] 58 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 80 g (1) Masło extra 15 g (7) Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Szyńka gotowana 40 g	Banan 150 g Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml (1, 9) Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g (1, 9) Herbata b/c 250 ml Ziemniaki 250 g (7) Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g (1) Wafle ryżowe 2 szt Masło jednorazowe 10 g (7) Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 11,88 Wartość brutto [zł] 12,48 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 967,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych [g] 61,2 Tłuszcz [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Niskobiałkowa	Herbata z/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szyńka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Serek Almette 1 szt (7)	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml (1, 3, 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	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Dżem 25 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Kleik ryżowy 300 ml	Biszkopty b/c 40 g (1, 3)	Wartość netto [zł] 14,81 Wartość brutto [zł] 15,55 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 363,1 suma cukrów prostyh [g] 77,1 Tłuszcz [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 2,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml 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 ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,3 Wartość brutto [zł] 4,56 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 172,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 0,3 Tłuszcz [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 2,3 Błonnik pokarmowy [g] 10,3 Sól [g] 1,3
2026-01-20 wtorek	Podstawowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Mielonka drobiowa 30 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (1, 7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata mix 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 11,64 Wartość brutto [zł] 12,24 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 168,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 78,4 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Łatwostrawna	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	Wartość netto [zł] 13,81 Wartość brutto [zł] 14,51 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 370,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 310,8 suma cukrów prostych [g] 65 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka delikatesowa z piersi z indyka 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,16 Wartość brutto [zł] 13,86 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 249,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 62,8 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Bogatobialkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Masło extra 15 g (7) Chleb pszenny 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Ser topiony 17,5 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb pszenny 40 g (1) Chleb graham 80 g (1) Dżem 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość netto [zł] 12,28 Wartość brutto [zł] 12,93 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 431,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 362,8 suma cukrów prostych [g] 71,3 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7)	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9)	Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,51
		Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)		Ziemniaki 250 g (7)	Masło jednorazowe 10 g (7)		Wartość brutto [zł] 13,15
		Masło extra 15 g (7)		Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9)	Bułka weka 100 g (1)		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 117,4
		Bułka weka 100 g (1)		Marchewka gotowana z olejem 150 g	Szynka gotowana 40 g		Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3
		Ser biały 70 g (7)		Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Dżem 25 g		Węglowodany ogółem [g] 296,2
		Szynka gotowana 40 g			Salata zielona 10 g		suma cukrów prostych [g] 64,1
		Salata mix 10 g			Pomidor 50 g		Tłuszcz [g] 63,9
		Pomidor 50 g					Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7
							Błonnik pokarmowy [g] 20,4
							Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Łatwość z ogranicz tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,49 Wartość brutto [zł] 13,13 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 182,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 307,1 suma cukrów prostych [g] 73,3 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Chleb graham 80 g (1) Szynka gotowana 40 g Ser biały 70 g (7) Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7)	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Schab duszony 100 g (1) Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb graham 80 g (1) Jajko 50 g (3) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 13,4 Wartość brutto [zł] 14,08 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 028,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,6 Węglowodany ogółem [g] 246,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (7) Masło extra 15 g (7) Bułka weka 100 g (1) Ser biały 70 g (7) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml (7, 9) Ziemniaki 250 g (7) Roladka drobiowa z warzywami 100 g (9) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Bułka weka 100 g (1) Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Pasta z białek 70 g (3, 7)	Jogurt naturalny 100 g (7)	Wartość netto [zł] 12,26 Wartość brutto [zł] 12,89 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 211,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 59 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Niskotłuszczowa bezmleczna	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Miód 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c [Por] x 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml (1, 3, 7, 9) Schab duszony 100 g (1) Ziemniaki 250 g (7) Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g (1) Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Wafle ryżowe 2 szt Soczek kartonik 200 ml	Wartość netto [zł] 11,3 Wartość brutto [zł] 11,87 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 042,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	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	Suchary 20 g (1) Kisiel o smaku malinowym 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż z jabłkami 200 g Herbata b/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Bułka weka 100 g (1) Polędwica 40 g Sopocka 40 g Dżem 25 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość netto [zł] 8,05 Wartość brutto [zł] 8,45 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 947,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 366,7 suma cukrów prostych [g] 57,1 Tłuszcz [g] 33,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 3,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Niskobiałkowa	Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Polędwica 40 g Salata mix 10 g Pomidor 50 g Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml (7, 9) Ryż 100 g Schab duszony 100 g (1) Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g (3, 7, 9) Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata z/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g (7) Chleb bezsolny 120 g (1) Szynka gotowana 40 g Miód 25 g Salata mix 10 g Ogórek świeży 50 g	Serek homogenizowany naturalny 120 g (7)	Wartość netto [zł] 13,14 Wartość brutto [zł] 13,82 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 308,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 340,7 suma cukrów prostych [g] 48,5 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 2,1
	Kleikowa	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Kasza manna na mleku 300 ml (1, 7) Suchary 20 g (1) Herbata b/c 250 ml	Kleik ryżowy 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g (1)	Wartość netto [zł] 4,6 Wartość brutto [zł] 4,84 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 185,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 239,2 suma cukrów prostych [g] 10 Tłuszcz [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 9,7 Sól [g] 1,5

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,*