

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-21 środa	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Paszтет drobiowy 50 g Chleb graham 80 g	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Lazanki z kapustą i mięsem wieprzowym 300 g Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Sałatka jarzynowa 150 g Sałata zielona 10 g Chleb graham 80 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 327,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 330 suma cukrów prostych [g] 61,1 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 5,5
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Sałatka jarzynowa 150 g Polędwica 40 g Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 254 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 326,7 suma cukrów prostych [g] 52,7 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	Bogatoresztkowa	Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Masło extra 15 g Chleb graham 80 g Szynka gotowana 40 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Sałata masłowa 20 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna 150 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Herbata b/c 250 ml Masło jednorazowe 10 g Chleb graham 80 g Jajko 50 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 026,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 54,7 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 3,9
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Kasza manna na mleku 300 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Polędwica Sopotcka 40 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 200 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Sałatka jarzynowa 150 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 415 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 61,9 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz soku żołą	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z sera białego i koperku 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Kasza manna na mleku 300 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 376,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,1 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 51,7 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,9
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto mięsno-warzywn e z sosem pomidorowym 200 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 276,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 352,5 suma cukrów prostych [g] 64,1 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Gołąbki mięsne z ryżem i sosem pomidorowym 150 g Brokuł gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Salatka jarzynowa 150 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 241,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 66,6 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 Sól [g] 5,2
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Polędwica Sopocka 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Warzywa duszone 150 g Ziemniaki 250 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 078,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 263,9 suma cukrów prostych [g] 40,4 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Kleik ryżowy 300 ml Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana 40 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 034,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 328,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Dżem 25 g Twarożek z pietruszką 70 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto mięsno-warzywn e z sosem pomidorowym 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Ziemniaki 250 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 242,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 393 suma cukrów prostych [g] 71,8 Tłuszcz [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 0,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 902,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 299,4 suma cukrów prostych [g] 73,6 Tłuszcz [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Podstawowa	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ser żółty 40 g Banan 150 g Pomidor 50 g		Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Polędwica Sopotka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 139,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostych [g] 65,3 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sól [g] 4,8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Pulpet drobiowy 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 70 g Polędwica Sopotka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 089,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 65,8 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Paprykarz szczeciński 50 g Polędwica Sopocka 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 038,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 244,4 suma cukrów prostych [g] 61,8 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6,3
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Jajko 50 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 70 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 176,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 310,1 suma cukrów prostych [g] 67,6 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Serek homogenizowan y naturalny 120 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Budyń waniliowy b/c 150 ml	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 70 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 515,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 124,8 Węglowodany ogółem [g] 314,4 suma cukrów prostych [g] 54,3 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 4,9
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Dżem 25 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos jarzynowy 100 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 70 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 037 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 59,9 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Z ograniczyć łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Szyńska gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabiłana 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednoraowe 10 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Polędwica Sopocka 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 771,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 199,7 suma cukrów prostych [g] 39,7 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 4,6
	Z ogr łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńska gotowana 40 g Twarożek z koperkiem 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednoraowe 10 g Twarożek z koperkiem 70 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 904,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 56,6 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Szyńska gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 161,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 373,8 suma cukrów prostych [g] 64,5 Tłuszcz [g] 39,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Szyńska gotowana 40 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryż z warzywami 250 g Brokuł gotowany 100 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałatka jarzynowa 150 g Jajko 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 114,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 362 suma cukrów prostych [g] 78,2 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sól [g] 2,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchewki i jabłka 100 g	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 171,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 303,7 suma cukrów prostych [g] 71,9 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Podstawowa	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 400 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Paszтет drobiowy 50 g Ser żółty 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 451 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 316,5 suma cukrów prostych [g] 73,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 5,9
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Paszтет drobiowy 50 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 354,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 307,2 suma cukrów prostych [g] 65,9 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 400 ml Ryż brązowy 150 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 252,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 288,2 suma cukrów prostych [g] 59,6 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Sól [g] 5,7
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Brokuł gotowany 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Serek wiejski 200 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 357,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,2 Węglowodany ogółem [g] 314 suma cukrów prostych [g] 74,5 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata masłowa 20 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 153,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 38,1 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,6 Sól [g] 4,6
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Ser biały 70 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Miód 25 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 146,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 322,8 suma cukrów prostych [g] 70,1 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Mandarynka 100 g	Zupa Barszcz ukraiński 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszonej kapusty 100 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 177,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,2 Węglowodany ogółem [g] 256,5 suma cukrów prostych [g] 64,8 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sól [g] 7,4
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Pasta z sera białego i koperku 70 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Serek wiejski 200 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 286,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 64,2 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g 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 Ryż z jabłkami 200 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kisiel b/c 150 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 064,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 378,8 suma cukrów prostych [g] 68,1 Tłuszcz [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Miód 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 050,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 298,8 suma cukrów prostych [g] 58,6 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 0,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Połudwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 1 szt	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kiszanej kapusty 100 g	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Miód 25 g Herbata b/c 250 ml	soczek owocowy 300ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 993,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 74,5 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 sobota	Podstawowa	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Ser topiony 17,5 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Gruszka 120 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Pulpet wieprzowy 100 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos pieczarkowy 150 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Ogórek świeży 50 g Herbata z/c 250 ml	serek homogenizowany wanilia 130 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 443,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Węglowodany ogółem [g] 328,1 suma cukrów prostych [g] 73,8 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Dżem 25 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 663,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 351,7 suma cukrów prostych [g] 62 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 sobota	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szynga gotowana 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna 150 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Kalafior gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Szynga gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Rzodkiewka 20 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 425,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 51,8 Tłuszcz [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 5,4
	Bogatobialkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynga gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Bukiet warzyw 150 g Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 645,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 suma cukrów prostych [g] 56 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 sobota	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Biskopty b/c 40 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 319,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 309 suma cukrów prostych [g] 60,1 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 5,1
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Sałata zielona 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 585,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 345,7 suma cukrów prostych [g] 59 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 sobota	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Ser żółty 40 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 217,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 251,9 suma cukrów prostych [g] 37,5 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 5,4
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Twarożek z pietruszką 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 341,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 55,2 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 sobota	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Masło extra 15 g Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 866,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 312,5 suma cukrów prostych [g] 57,7 Tłuszcz [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 3,9
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z pietruszką 70 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż 100 g Gulasz drobiowy z warzywami 100 g Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 361,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 336,9 suma cukrów prostych [g] 42,1 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 1,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 sobota	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g Galaretka owocowa 150 ml	Zupa Grysikowa 400 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Połędwica Sopocka 40 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 786 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 67 Tłuszcz [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	Podstawowa	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 40 g	Mandarynka 100 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Fasolka szparagowa gotowana 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 g Pasztecik drobiowy 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 216,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 71,1 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 6,3
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Serek Almette 1 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Udka duszone z warzywami 150 g Sos koperkowy 150 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 198,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 75,7 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Pasta z sera białego i szczypiorku 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml Kasza jęczmienna 150 g Udko duszone z warzywami 150 g Sos koperkowy 150 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 349,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 55,5 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 5,7
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 150 g Sos koperkowy 150 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 205,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 302,7 suma cukrów prostych [g] 74,4 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Udło duszone z warzywami 150 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 168,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 252,9 suma cukrów prostych [g] 37 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 Sól [g] 5,5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Serek Almette 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Ziemniaki 250 g Udło duszone z warzywami 150 g Sos koperkowy 150 ml Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 060,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 274,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Mandarynka 100 g	Zupa rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 150 g Sos koperkowy 150 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 188,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 55 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 5,1
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Twarożek z koperkiem 70 g Sałata zielona 10 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Ziemniaki 250 g Udko duszone z warzywami 150 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Parówka z indyka 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 221,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 52,8 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grycikowa 400 ml Udło gotowane z warzywami 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata z/c 250 ml	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 943,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 58,7 Tłuszcz [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 Sól [g] 3,9
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Miruna na parze 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Ryż z jabłkami 200 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 234,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 392,7 suma cukrów prostych [g] 81,1 Tłuszcz [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 0,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Parówka z indyka 70 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Roladka drobiowa z warzywami 100 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Mus owocowy 100 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 983,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 295,9 suma cukrów prostych [g] 76,7 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Podstawowa	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Pasztet drobiowy 50 g Serek wiejski 200 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Gruszka 120 g	Marchewka gotowana z olejem 150 g Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Ser topiony 17,5 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 514,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 55,1 Tłuszcz [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 8,2
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Pasztet drobiowy 50 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem zabelana 400 ml Knedle z mięsem 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos koperkowy 150 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Ser topiony 17,5 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 681,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 353,5 suma cukrów prostych [g] 62,5 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sól [g] 6,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 472,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 64 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 7,6
	Bogatobialkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 40 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 330,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,2 Węglowodany ogółem [g] 317,1 suma cukrów prostych [g] 59,2 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Szynka gotowana 40 g	Kisiel b/c 150 ml	Zupa Jarzynowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 385 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 135 Węglowodany ogółem [g] 324 suma cukrów prostych [g] 51,5 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 19,8 Sól [g] 6,4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek wiejski 200 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Knedle z mięsem 200 g Sos koperkowy 150 ml Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 515,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 359,8 suma cukrów prostych [g] 68,3 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Serek wiejski 200 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron ze szpinakiem, serem i kurczakiem 300 g Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ser żółty 40 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 226,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 258,9 suma cukrów prostych [g] 48,6 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sól [g] 7,1
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Polędwica Sopotcka 40 g Szyńka gotowana 40 g	Mus owocowy 100 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ziemniaki 250 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 g Pasta z białek 70 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 977,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 62,6 Tłuszcz [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 16,5 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Dieta biegunkowa	Masło extra 15 g Bułka weka 100 g Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 952,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 56,9 Tłuszcz [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Szyńka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Kopytka 200 g Sos jarzynowy 100 ml Brokuł gotowany 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopocka 40 g Sałatka jarzynowa 150 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 133,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych [g] 72,2 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 2,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Szynka gotowana 40 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 929,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 289,2 suma cukrów prostych [g] 65,4 Tłuszcz [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	Podstawowa	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło extra 15 g Mielonka drobiowa 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Mandarynka 100 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Bitka ze schabu w sosie 70 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb graham 80 g Chleb pszenny 40 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 453 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 133,8 Węglowodany ogółem [g] 304 suma cukrów prostych [g] 43,8 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5,5
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 394,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Kasza jęczmienna 100 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 282,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,8 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 63,7 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 4,3
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 374,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych [g] 65,2 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 425,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 130,9 Węglowodany ogółem [g] 315,9 suma cukrów prostych [g] 56,8 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Błonnik pokarmowy [g] 18 Sól [g] 4,9
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 316,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,2 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 56,5 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	Z ograniczyć łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Pomidor 50 g	Mandarynka 100 g	Zupa z czerwonej soczewicy z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z selera 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 265,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 143,7 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 44,1 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 4,1
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z pietruszką 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 316,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 128,8 Węglowodany ogółem [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Błonnik pokarmowy [g] 19 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Wafle ryżowe 1 szt Jabłko pieczone 120 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 989,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 64,4 Tłuszcz [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Sól [g] 3,8
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Kleik owsiany 300 ml	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Bukiet warzyw 150 g Naleśnik z jabłkiem 2 szt	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml Sałatka brokułowa 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 266,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 390,3 suma cukrów prostych [g] 85 Tłuszcz [g] 53,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sól [g] 0,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Brokuł gotowany 100 g	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopotcka 40 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Soczek kubuś 300 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 958,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 311,9 suma cukrów prostych [g] 77 Tłuszcz [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-28 środa	Podstawowa	Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego z cebulką 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Chleb pszenny 40 g	Banan 150 g	Żurek z ziemniakami 400 ml Spaghetti 120 g Kalafior gotowany 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotcka 40 g Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 368,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 4,8
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Pierogi leniwe 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Ser żółty 40 g Polędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 361,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 68 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-28 środa	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Pasta z sera białego i koperku 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna 100 g Galantyna drobiowa 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Surówka z kapusty czerwonej 100 g Surówka z selera 100 g Żurek z ziemniakami 400 ml	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Galaretki drobiowa 100 g Polędwica Sopotka 40 g Papryka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 334,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 286,9 suma cukrów prostych [g] 49,6 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sól [g] 4,6
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Pasta z jaja i wędliny ze szczypiorkiem 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 70 g Polędwica Sopotka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 327,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-28 środa	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Pasta z jajka i sera z pietruszką 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Kisiel b/c 150 ml Kasza manna na mleku 300 ml		Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Twarożek z koperkiem 70 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 306,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,8 Węglowodany ogółem [g] 317,9 suma cukrów prostych [g] 43,7 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 Sól [g] 4,8
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Pierogi leniwe 200 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Dżem 25 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 261,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 320,7 suma cukrów prostych [g] 82,9 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 16,8 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-28 środa	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 70 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Galantyna drobiowa 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml Surówka z białej kapusty 100 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Galaretką drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 40 g Papryka czerwona 60 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 217,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,1 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 52,1 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 4,6
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Parówka z indyka 70 g Twarożek z koperkiem 70 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Galantyna drobiowa 100 g Sos koperkowy 150 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretką drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata masłowa 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 359,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,3 Węglowodany ogółem [g] 297,4 suma cukrów prostych [g] 45,3 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-28 środa	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynka gotowana 40 g Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g Dżem 25 g	Banan 150 g Kisiel b/c 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Galantyna drobiowa 100 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Kisiel b/c 150 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 139 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 352,8 suma cukrów prostych [g] 63,1 Tłuszcz [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 4,1
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Jajko 50 g Sałatka jarzynowa 150 g Sałata zielona 20 g Herbata z/c 250 ml	Banan 150 g	Knedle z jabłkiem 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Zupa Jarzynowa z makaronem 400 ml Bukiet warzyw 150 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotcka 40 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g	Mus warzywny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 279,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 378,9 suma cukrów prostych [g] 82,5 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-28 środa	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg 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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 350 ml Udko gotowane z warzywami 170 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Kalafior gotowany 50 g	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Galaretka drobiowa 100 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 988 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 287,7 suma cukrów prostych [g] 74,9 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-29 czwartek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Polędwica Sopocka 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Mandarynka 100 g	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Surówka z marchewki i jabłka 100 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 122,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 273,6 suma cukrów prostych [g] 75,4 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 6,2
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretk drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 261,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 316,9 suma cukrów prostych [g] 66,5 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-29 czwartek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Ser żółty 40 g Szynka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Sos jarzynowy 100 ml Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Polędwica 40 g Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 284,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 126,5 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 70,3 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,3
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretk drobiowa 100 g Polędwica 40 g Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 258,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 314,2 suma cukrów prostych [g] 64,7 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-29 czwartek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Warzywa duszone 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 311,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 127,8 Węglowodany ogółem [g] 313,2 suma cukrów prostych [g] 54,5 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,5
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Mus owocowy 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretka drobiowa 100 g Polędwica Sopotka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 272,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 69,7 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-29 czwartek	Z ogranicz łatwo przysw węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Ser żółty 40 g Szynka gotowana 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z białej kapusty 100 g	Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Pasta twarogowo-rybna 70 g Polędwica Sopocka 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 132,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 121,3 Węglowodany ogółem [g] 265,9 suma cukrów prostych [g] 68,4 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sól [g] 4,9
	Z ogr łatwo przyswaj węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek Almette 1 szt Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jogurt naturalny 100 g	Zupa Krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml Ziemniaki 250 g Schab duszony 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Galaretk drobiowa 100 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 20 g Herbata b/c 250 ml	Kanapka nocna 130 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 333,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 120,4 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 44,6 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-29 czwartek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szynga gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml	Jabłko pieczone 120 g Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 085,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 64 Tłuszcz [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sól [g] 3,9
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml Dżem 25 g Ser biały 70 g	Jabłko 150 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Ryba Miruna na parze 100 g	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Miód 25 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml Jajko 50 g	Jogurt truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 757,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 262,1 suma cukrów prostych [g] 56,7 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 0,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-29 czwartek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopocka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Grysikowa 400 ml Filet z kurczaka gotowany w jarzynach 150 g Ziemniaki 250 g Marchewka gotowana z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopocka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 883,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 295,4 suma cukrów prostych [g] 70,9 Tłuszcz [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 19,6 Sól [g] 4,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-30 piątek	Podstawowa	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml	Gruszka 120 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb pszenny 40 g Chleb graham 80 g Masło jednorazowe 10 g Jajko 50 g Sałatka jarzynowa 150 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 376,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 295,5 suma cukrów prostych [g] 70,9 Tłuszcz [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sól [g] 5,6
	Łatwostrawna	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko 150 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Paszтет drobiowy 50 g Ser topiony 17,5 g Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 368,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-30 piątek	Bogatoresztkowa	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Banan 150 g	Zupa Barszcz ukraiński 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Salatka jarzynowa 150 g Polędwica Sopocka 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Serek homogenizowany naturalny 120 g Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 253 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 68,1 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 5,1
	Bogatobiałkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Jajko 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Serek homogenizowany naturalny 120 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 384,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 303,8 suma cukrów prostych [g] 60,3 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 3,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-30 piątek	Łatw z ograniczeniem substancji pobudz wydz soku żół	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Serek homogenizowan y naturalny 120 g Jajko 50 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Galaretka owocowa 150 ml	Zupa jarzynowa z kaszą manna 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Buraczki na ciepło 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Ser biały 70 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 308,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 45,8 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 15,9 Sól [g] 4
	Łatwostr z ogranicz tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Miód 25 g Sałata masłowa 20 g Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabelana 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szynka gotowana 40 g Dżem 25 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt morelowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 226 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 69,8 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 3,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-30 piątek	Z ograniczyć łatwo przysw. węglowodanów	Chleb graham 120 g Masło extra 15 g Jajko 50 g Twarożek z rzodkiewką 70 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Mandarynka 100 g	Zupa Pomidorowa z makaronem zabieleną 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Surówka z kiszanej kapusty 100 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka 100 g	Chleb graham 120 g Masło jednorazowe 10 g Sałatka jarzynowa 150 g Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 948,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 236,5 suma cukrów prostych [g] 55,2 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sól [g] 5
	Z ogr. łatwo przyswaj. węglowoda i tłuszczu	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Twarożek z koperkiem 70 g Polędwica Sopotcka 40 g Sałata masłowa 20 g Kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Pomidorowa z makaronem 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Sałatka z buraka z olejem 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Masło jednorazowe 10 g Szyńka gotowana 40 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 250 ml Polędwica Sopotcka 40 g	Jogurt naturalny 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 920,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 47,5 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,1 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-30 piątek	Dieta biegunkowa	Bułka weka 100 g Masło extra 15 g Szyńka gotowana 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Kleik ryżowy 300 ml	Jabłko pieczone 120 g	Zupa Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż z jabłkami 200 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Masło jednorazowe 10 g Polędwica Sopotka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Bułka weka 100 g	Kisiel b/c 150 ml Wafle ryżowe 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 962,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 355,1 suma cukrów prostych [g] 53 Tłuszcz [g] 41 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 3,4
	Niskobiałkowa	Chleb bezsolny 120 g Masło extra 15 g Twarożek z pietruszką 70 g Jabłko pieczone 120 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 20 g Herbata z/c 250 ml	Banan 150 g	Zupa Pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 250 g Ryba Morszczuk na parze 100 g Bukiet warzyw 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Chleb bezsolny 120 g Masło jednorazowe 10 g Pasta z białek 70 g Pomidor 50 g Sałata mix 10 g Herbata z/c 250 ml	Soczek kartonik 200 ml Wafle ryżowe 2 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 038,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 318,5 suma cukrów prostych [g] 82,5 Tłuszcz [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 0,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-30 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-30 piątek	Kleikowa	Kleik z kaszy jęczmiennej 300 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Kleik ryżowy 400 ml Suchary 20 g Herbata b/c 250 ml	Kleik owsiany 400 ml Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Herbata b/c 250 ml Suchary 20 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 302,2 Białko ogółem wg 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
	Bezmleczna	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Polędwica Sopotcka 40 g Dżem 25 g Herbata b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Banan 150 g	Zupa Koperkowa z ryżem 400 ml Ryba Morszczuk na parze 100 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraczka i jabłka 150 g Kompot wieloowocowy b/c 200 ml	Bułka weka 100 g Margaryna miękka 15 g Szynka gotowana 40 g Polędwica Sopotcka 40 g Herbata b/c 250 ml	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 1 922,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 77 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 4,3

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,*