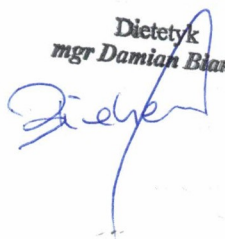


Dzień 1 ŚRODA 07.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g ser żółty 40g (7) dżem 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g ser żółty 40g (7) dżem 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g ser żółty 40g (7) dżem 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g ser żółty 40g (7) twarożek 50g (7)
II Śniadanie	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)
Obiad	Zupa brokułowa 350 ml (1,6,7,9) Pierogi z serem gotowane 250g – 6 szt. (1,3,7) sos jogurtowy 50 ml (7) kompot 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml (1,6,7,9) Pierogi z serem gotowane 250g – 6 szt. (1,3,7) sos jogurtowy 50 ml (7) kompot 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml (1,6,7,9) Pierogi z serem gotowane 250g – 6 szt. (1,3,7) sos jogurtowy 50 ml (7) kompot 200 ml	Zupa brokułowa 350 ml (1,6,7,9) Gzik 200g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot 200 ml
Podwieczorek	Budyń śmietankowy 200 ml (7)	Budyń śmietankowy 200 ml (7)	Budyń śmietankowy 200 ml (7)	Budyń śmietankowy 200 ml (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g serek topiony 40g (7) pomidor 20g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g serek topiony 40g (7) pomidor 20g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g serek topiony 40g (7) pomidor 20g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g serek topiony 40g (7) pomidor 20g herbata 200ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), ser żółty 30g (7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietyk  
mgr Damian Białek

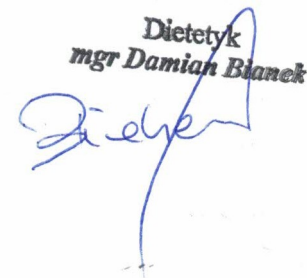


Dzień 2 CZWARTEK 08.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa gotowana 1 szt. ogórek kiszony 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa gotowana 1 szt. pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa gotowana 1 szt. pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa gotowana 1 szt. ogórek kiszony 40g
II Śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)	Jogurt owocowy 1 szt. (7)
Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Devolay z warzywami smażony 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z ogórka 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,7) ryż gotowany 200g (1) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,7) ryż gotowany 200g (1) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,7) ryż gotowany 200g (1) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) szynka drobiowa 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) szynka drobiowa 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) szynka drobiowa 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) szynka drobiowa 40g pomidor 50g herbata 200ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), ser żółty 25g (7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Blaneł



Dzień 3 PIĄTEK 09.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) pasta jajeczna 60g (3,7) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) pasta jajeczna 60g (3,7) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) pasta jajeczna 60g (3,7) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) pasta jajeczna 60g (3,7) pomidor 30 g
II Śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1,6,7,9) Śledź w śmietanie i warzywach 200g (4,7) ziemniaki gotowane 200g ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z białych warzyw 350 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kaszka manna na mleku 200 ml (1,7)	Kaszka manna na mleku 200 ml (1,7)	Kaszka manna na mleku 200 ml (1,7)	Kaszka manna na mleku 200 ml (1,7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) pasta warzywna 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) pasta warzywna 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) pasta warzywna 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) pasta warzywna 40g pomidor 50g herbata 200ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), wędlina 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Białek

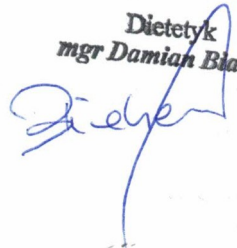


Dzień 4 SOBOTA 10.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser wędzony 40g (7) serek topiony 50g (7) ogórek zielony 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser wędzony 40g (7) serek biały z zieleniną 50g (7) pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser wędzony 40g (7) serek biały z zieleniną 50g (7) pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser wędzony 40g (7) serek topiony 50g (7) pomidor 30g
II Śniadanie	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Pieczeń rzymska 100g (1,3) sos pieczeniowy 80 ml (1,7) kasza gotowana 200g (1) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Schab gotowany 100g sos śmietankowy lekki 50 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Schab gotowany 100g sos śmietankowy lekki 50 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Schab gotowany 100g sos śmietankowy lekki 50 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Sernik na zimno 1 szt. (7)	Sernik na zimno 1 szt. (7)	Sernik na zimno 1 szt. (7)	Sernik na zimno 1 szt. (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g kiełbasa biała parzona 1 szt. musztarda 30g (10) ser żółty 40g (7) ogórek kiszony 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g parówka gotowana 1 szt. ketchup 30g ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g parówka gotowana 1 szt. ketchup 30g ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g parówka gotowana 1 szt. ketchup 30g ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml
Posiłek nocny				masło 10g(7), ser topiony 1 plaster(7), Chleb pełnoziarnisty 50g (1)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Białek




Dzień 5 NIEDZIELA 11.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g pomidor 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g pomidor 40g
II Śniadanie	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)
Obiad	Zupa pomidorowa 350 ml (1,6,7,9) Kotlet z piersi kurczaka smażony 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty białej 100g (3) Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 350 ml (1,6,7,9) Filet z kurczaka w potrawce 150g (1,3,7) ryż gotowany 200g (1) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 350 ml (1,6,7,9) Filet z kurczaka w potrawce 150g (1,3,7) ryż gotowany 200g (1) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 350 ml (1,6,7,9) Filet z kurczaka w potrawce 150g (1,3,7) ryż gotowany 200g (1) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek zielony 40g ser biały 60g (7) wędlina drobiowa 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g ser biały 60g (7) wędlina drobiowa 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g ser biały 60g (7) wędlina drobiowa 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek zielony 40g ser biały 60g (7) wędlina drobiowa 40g herbata 200ml
Posiłek nocny				masło 10g(7), ser żółty 1 plaster (7), Chleb pełnoziarnisty 50g (1)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Białek



Dzień 6 PONIEDZIAŁEK 12.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) ser biały 40g (7) ogórek zielony 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) ser biały 40g (7) pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) ser biały 40g (7) pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) ser biały 40g (7) ogórek zielony 30g
II Śniadanie	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Obiad	Zupa ziemniaczana 350ml (1,6,7,9) Makaron gotowany 200g (1,3) sos boloński 150g (1,7) Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) sos koperkowy 80 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) sos koperkowy 80 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 350ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) sos koperkowy 80 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Jabłko 1 szt.	Jabłko pieczone 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g galart rybny (3,4) 70g dżem 40g pomidor 30g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g galart rybny (3,4) 70g pomidor 30g dżem 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g galart rybny (3,4) 70g pomidor 30g dżem 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g galart rybny (3,4) 70g pomidor 30g dżem 40g herbata 200 ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło 10g (7), wędlina 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Białek



Dzień 7 WTOREK 13.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g pomidor 50g ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g pomidor 50g ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g pomidor 50g ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g pomidor 50g ser żółty 40g (7)
II Śniadanie	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)
Obiad	Zupa rosolnik z kaszą manną 300 ml (1,6,9,10) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g Kompot 200 ml	Zupa rosolnik z kaszą manną 300 ml (1,6,9,10) Schab gotowany 100g sos biały lekki 80 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa rosolnik z kaszą manną 300 ml (1,6,9,10) Schab gotowany 100g sos biały lekki 80 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa rosolnik z kaszą manną 300 ml (1,6,9,10) Schab gotowany 100g sos biały lekki 80 ml (1,7) ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml
Podwieczorek	Budyń 200 ml (7)	Budyń 200 ml (7)	Budyń 200 ml (7)	Budyń 200 ml (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g dżem 40g pomidor 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g dżem 40g pomidor 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g dżem 40g pomidor 40g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka drobiowa 40g dżem 40g pomidor 40g herbata 200ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g, szynka drobiowa 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Blaneck

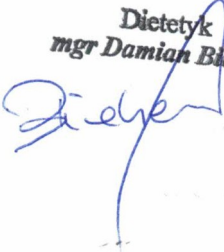


Dzień 8 ŚRODA 14.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) ser żółty 40 g (7) ogórek zielony 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) ser żółty 40 g (7) pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) ser żółty 40 g (7) pomidor 50g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) ser żółty 40 g (7) ogórek zielony 50g
II Śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Leczo warzywne 150g (1,7,9) makaron gotowany 200g (1,3) kompot 200ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,3,7,9) kompot 200ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,3,7,9) kompot 200ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,3,7,9) kompot 200ml
Podwieczorek	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g sałatka jarzynowa 60g (1,3,7,9) serek topiony 40g (7) herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pomidor 50g serek topiony 40g (7) herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pomidor 50g serek topiony 40g (7) herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g sałatka jarzynowa 60g (1,3,7,9) serek topiony 40g (7) herbata 200ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g, ser żółty 25g (7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Błanek

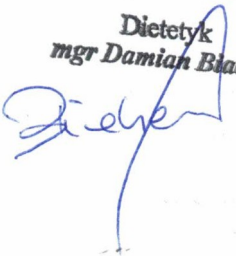


Dzień 9 CZWARTEK 15.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g galart drobiowy 50g wędlina wieprzowa 40g pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g galart drobiowy 50g wędlina drobiowa 40g pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g galart drobiowy 50g wędlina drobiowa 40g pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g galart drobiowy 50g wędlina wieprzowa 40g pomidor 30 g
II Śniadanie	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml	Kisiel 200 ml
Obiad	Zupa barszcz z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9) Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 50 ml (1,7) warzywa gotowane na parze 100g kompot 200 ml	Zupa barszcz z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9) Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 50 ml (1,7) warzywa gotowane na parze 100g kompot 200 ml	Zupa barszcz z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9) Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 50 ml (1,7) warzywa gotowane na parze 100g kompot 200 ml	Zupa barszcz z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9) Rolada drobiowa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 50 ml (1,7) warzywa gotowane na parze 100g kompot 200 ml
Podwieczorek	Sernik na zimno 1 szt. (7)	Sernik na zimno 1 szt. (7)	Sernik na zimno 1 szt. (7)	Sernik na zimno 1 szt. (7)
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g ser wędzony 40g (7) pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g ser żółty 30g (7) pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g ser żółty 30g (7) pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g ser wędzony 40g (7) pomidor 40g herbata 200 ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g , ser żółty 25g (7)

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Błanek




Dzień 10 PIĄTEK 16.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek kiszony 40g pasta jajeczna 50g (3,7) ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g pasta jajeczna 50g (3,7) ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g pasta jajeczna 50g (3,7) ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek kiszony 40g pasta jajeczna 50g (3,7) ser żółty 40g (7)
II Śniadanie	Galaretki 1 szt.	Galaretki 1 szt.	Galaretki 1 szt.	Galaretki 1 szt.
Obiad	Zupa brokułowa 300 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza smażony 100g (1,3,4) ziemniaki gotowane 200g surówka z marchewki 100g kompot 200 ml	Zupa brokułowa 300 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g(4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 100g kompot 200 ml	Zupa brokułowa 300 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g(4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 100g kompot 200 ml	Zupa brokułowa 300 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g(4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 100g kompot 200 ml
Podwieczorek	Pieczone jabłko 1 szt.	Pieczone jabłko 1 szt.	Pieczone jabłko 1 szt.	Pieczone jabłko 1 szt.
Kolacja	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 50g (7) paprykarz rybny (1,4,7) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 50g (7) paprykarz rybny (1,4,7) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 50g (7) paprykarz rybny (1,4,7) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 50g (7) paprykarz rybny (1,4,7) 30g pomidor 40g herbata 200 ml
Posiłek nocny				Chleb pełnoziarnisty 50g (1), masło (7) 10g, szynka drobiowa 25g

ALERGENY: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne; 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne; 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki i siarczyny 13. Łubin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk  
mgr Damian Błanek



## Zestawienie składników odżywczych DIETA PODSTAWOWA

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Energia (kcal)	2578	2420	2582	2608	2299	2413	2453	2521	2446	2418
Białko (g)	108.32	110.6	84.32	139.28	108.51	96.3	113.35	89.82	153.01	103.45
Błonnik pokarmowy (g)	25.75	33.39	23.63	27.38	33	24.89	24.46	32.44	36.23	29.16
Sód (mg)	1981.44	1937.47	1956.79	1933.73	1926.34	1966.58	1963.08	1968.31	1944.19	1946.58
Tłuszcze (g)	79.14	77.1	100.44	87.67	62.01	64.26	77.24	84.94	57.95	77.79
Węglowodany (g)	370.51	343.29	346.98	332.33	348.37	374.33	337.69	361.48	351.44	340.82
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	41.32	35.25	34.86	46.15	26.93	31.55	33.89	38.3	29.31	33.34
Cukry (g)	65.85	31.43	66.19	46.27	31.99	66.08	50.9	71.96	34.85	69.94

## Zestawienie składników odżywczych DIETA ŁATWOSTRAWNA

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Energia (kcal)	2587	2416	2334	2531	2370	2286	2342	2514	2425	2315
Białko (g)	107.69	106.3	96.79	137.39	111.42	81.95	116.16	104.49	149.68	104.79
Błonnik pokarmowy (g)	24.62	33.62	24.86	23.06	31.36	24.83	23.15	25	35.22	28.5
Sód (mg)	1900.57	1978.26	1945.72	1840.28	1847.26	1951.15	2030.16	1971.56	1874.32	1963.92
Tłuszcze (g)	78.74	72.26	69.02	81.14	59.41	64.39	68.81	77.95	55.28	70.07
Węglowodany (g)	374.4	358.61	344.42	325.68	369.14	357.04	325.93	362.25	355.73	331.01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	41.58	33.01	34.95	44.3	31.57	35.14	38.35	38.11	28.21	33.67
Cukry (g)	73.11	42.12	61.52	60.49	45.76	79.91	57.84	80.94	42.38	67.01

## Zestawienie składników odżywczych DIETA BIEGUNKOWA

Składniki	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7	Dzień 8	Dzień 9	Dzień 10
Energia (kcal)	2587	2416	2334	2531	2364	2286	2342	2514	2425	2315
Białko (g)	107.69	106.3	96.79	137.39	111.15	81.95	116.16	104.49	149.68	104.79
Błonnik pokarmowy (g)	24.62	33.62	24.86	23.06	31	24.83	23.15	25	35.22	28.5
Sód (mg)	1900.57	1978.26	1945.72	1840.28	1844.86	1951.15	2030.16	1971.56	1874.32	1963.92
Tłuszcze (g)	78.74	72.26	69.02	81.14	59.35	64.39	68.81	77.95	55.28	70.07
Węglowodany (g)	374.4	358.61	344.42	325.68	367.91	357.04	325.93	362.25	355.73	331.01
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	41.58	33.01	34.95	44.3	31.55	35.14	38.35	38.11	28.21	33.67
Cukry (g)	73.11	42.12	61.52	60.49	44.92	79.91	57.84	80.94	42.38	67.01

**Zestawienie składników odżywczych DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

<b>Składniki</b>	<b>Dzień 1</b>	<b>Dzień 2</b>	<b>Dzień 3</b>	<b>Dzień 4</b>	<b>Dzień 5</b>	<b>Dzień 6</b>	<b>Dzień 7</b>	<b>Dzień 8</b>	<b>Dzień 9</b>	<b>Dzień 10</b>
<b>Energia (kcal)</b>	2596	2474	2335	2633	2427	2297	2405	2668	2490	2325
<b>Białko (g)</b>	123.35	106.99	94.66	132.52	110.52	79	114.42	102.72	149.87	101.74
<b>Błonnik pokarmowy (g)</b>	30.91	43.23	30.15	28.09	40.89	29.91	28.96	29.08	40.25	33.71
<b>Sód (mg)</b>	1996.52	1902.51	1988.37	1930.9	1916.7	1943.5	1979.88	1912.48	1967.54	1991.77
<b>Tłuszcze (g)</b>	95.8	85.26	75.15	101.52	72.91	72.13	78.29	100.65	69.32	77.88
<b>Węglowodany (g)</b>	308.76	330.74	318.51	295.51	341.52	330.73	307.83	333.93	325.57	304.38
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone (g)</b>	53.17	41.21	38.45	56.8	39.65	39.96	43.79	46.49	37.08	38.5
<b>Cukry (g)</b>	41.7	34.38	54.08	51.94	38.47	72.04	52.89	72.16	33.68	58.84

Sporządziła: mgr Joanna Ludwiszewska  
Dietetyk