


Dzień 1 SOBOTA 17.01.2026	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 ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Pieczeń rzymska 100g (1,3,7) kasza gotowana 200g (1) surówka z kapusty kwaszonej 100g kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g 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.

Dietetyk  
mgr Damian Białek

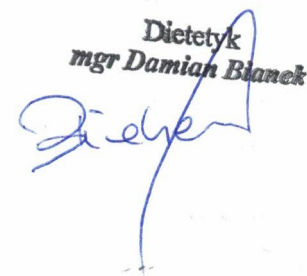


Dzień 2 NIEDZIELA 18.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa gotowana 1 szt. ogórek kiszony 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 rosół z makaronem 350 ml (1,3,6,9,10) Udko z kurczaka pieczone 100g ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200 ml	Zupa rosół z makaronem 350ml (1,3,6,9,10) Udko z kurczaka gotowane 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 100g (1,3,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa rosół z makaronem 350ml (1,3,6,9,10) Udko z kurczaka gotowane 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 100g (1,3,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa rosół z makaronem 350ml (1,3,6,9,10) Udko z kurczaka gotowane 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 100g (1,3,7) buraczki gotowane 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 40 g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) szynka drobiowa 40 g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) szynka drobiowa 40 g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) szynka drobiowa 40 g 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

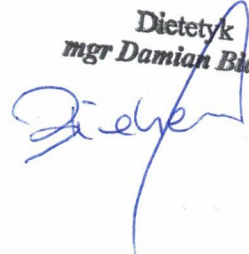


Dzień 3 PONIEDZIAŁEK 19.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g pasta jajeczna 60g (3) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g pasta jajeczna 60g (3) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g pasta jajeczna 60g (3) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g pasta jajeczna 60g (3) pomidor 30 g
II Śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa krem warzywny 350 ml (1,6,7,9) Gzika 150g (7) ziemniaki gotowane 200g Kompot 200 ml	Zupa krem warzywny 350 ml (1,6,7,9) Gzika 150g (7) ziemniaki gotowane 200g Kompot 200 ml	Zupa krem warzywny 350 ml (1,6,7,9) Gzika 150g (7) ziemniaki gotowane 200g Kompot 200 ml	Zupa krem warzywny 350 ml (1,6,7,9) Gzika 150g (7) ziemniaki gotowane 200g 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

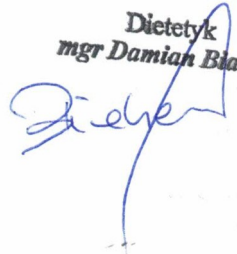


Dzień 4 WTOREK 20.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) serek topiony 50g (7) ogórek zielony 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) dżem 30g pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) dżem 30g pomidor 30g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) serek topiony 50g (7) pomidor 30g
II Śniadanie	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Obiad	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Sznycel mielony smażony (1,3,7) 100g ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Klops gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Klops gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Klops gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) 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 100g 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 ŚRODA 21.01.2026	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 kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Kluski kopytka gotowane 200g (1,3,7) cebula zasmażana 50g kapusta gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 80 ml (1,7) 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 Błanek



Dzień 6 CZWARTEK 22.01.2026	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 krem z dyni 350ml (1,6,7,9) Bitki wieprzowe duszone 100g (1,7) kasza gotowana 200g (1) sałatka z ogórków 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z dyni 350ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ryż gotowany 200g (1) bukiet warzyw gotowanych 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z dyni 350ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ryż gotowany 200g (1) bukiet warzyw gotowanych 100g Kompot 200 ml	Zupa krem z dyni 350ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ryż gotowany 200g (1) bukiet warzyw gotowanych 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 PIĄTEK 23.01.2026	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) 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) 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) 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) ser żółty 40g (7)
II Śniadanie	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)	Jogurt 1 szt. (7)
Obiad	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,6,7,9) Śledź w śmietanie w warzywach 100g (4,7) ziemniaki gotowane 200g Kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 100g Kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 100g Kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g szpinak gotowany 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 wędlina drobiowa 40g ser wędzony (7) 50g 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 (7) 50g 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



Dzień 8 SOBOTA 24.01.2026	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 biały 40g (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 biały 40g (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 biały 40g (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 biały 40g (7) ogórek zielony 50g
II Śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa brokułowa 350 ml (1,6,7,9) Sos boloński 150g (1,7) makaron gotowany 200g (1,3) kompot 200ml	Zupa brokułowa 350 ml (1,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g kompot 200ml	Zupa brokułowa 350 ml (1,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g kompot 200ml	Zupa brokułowa 350 ml (1,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g 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 NIEDZIELA 25.01.2026	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	Kisiel	Kisiel
Obiad	Zupa pomidorowa 300 ml (1,6,7,9) Kotlet z piersi kurczaka smażony 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g fasolka gotowana 100g (6) kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 300 ml (1,6,7,9) Rolada drobiowa gotowana 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos śmietanowy lekki 50 ml (1,7) warzywa gotowane na parze 100g kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 300 ml (1,6,7,9) Rolada drobiowa gotowana 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos śmietanowy lekki 50 ml (1,7) warzywa gotowane na parze 100g kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 300 ml (1,6,7,9) Rolada drobiowa gotowana 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos śmietanowy lekki 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 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, 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 10 PONIEDZIAŁEK 26.01.2026	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 wędlna wieprzowa 40g pomidor 50g ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna 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 wędlna wieprzowa 40g pomidor 50g ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa budyniowa (7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna wieprzowa 40g pomidor 50g ser żółty 40g (7)
II Śniadanie	Galaretki 1 szt.	Galaretki 1 szt.	Galaretki 1 szt.	Galaretki 1 szt.
Obiad	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9) Kiełbasa z rusztu 100g ziemniaki gotowane 200g cebulka zasmażana 50 g ogórek kiszony 100g kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9) Pulpet gotowany 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9) Pulpet gotowany 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9) Pulpet gotowany 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 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)	2461	2379	2515	2525	2341	2251	2451	2602	2296	2249
Białko (g)	107.31	104.18	111.26	120.7	97.52	96.25	100.75	102.83	122.31	98
Błonnik pokarmowy (g)	25.1	32.78	25.08	26.64	38.59	29.78	20.67	26.34	32.2	24.82
Sód (mg)	1882.96	2205.34	1886.19	1940.42	2148.91	1916.87	1994.07	1923.59	1946.44	1954.67
Tłuszcze (g)	78.31	80.41	75.51	82.29	61.56	55.24	95.06	85.97	52.61	63.58
Węglowodany (g)	344.02	331.6	360.47	340.55	373.84	352.21	308.03	365.56	354.78	333.62
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	40.95	31.8	34.06	40.51	28.05	29.88	41.11	35.06	24.75	31.17
Cukry (g)	47.48	32.22	58.66	47.15	42.05	70.98	41.24	70.19	41.82	52.79

## 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)	2445	2516	2508	2517	2213	2348	2444	2394	2485	2375
Białko (g)	113.18	104.24	110.32	122.99	92.08	98.9	116.4	107.02	143.56	106.92
Błonnik pokarmowy (g)	22.97	29.38	25.03	27.08	34.65	29.94	24.51	27.01	34.83	28.53
Sód (mg)	1965.79	1930.51	1938.92	1955	1931.49	1946.77	1965.97	1942.02	1976.53	1900.07
Tłuszcze (g)	81.12	82.44	71.81	65.09	64.1	58.24	77.84	71.18	56.12	59.6
Węglowodany (g)	327.16	360.05	368.13	373.08	340.38	367.66	331.64	345.73	374.17	367.57
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	46.66	38.36	35.37	36.02	33.59	30.1	42.62	36.42	29.73	32.05
Cukry (g)	54.76	42.56	67.04	76.43	49.57	79.56	61.15	83.69	56.18	73.72

## 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)	2445	2516	2508	2517	2208	2348	2444	2394	2485	2375
Białko (g)	113.18	104.24	110.32	122.99	91.81	98.9	116.4	107.02	143.56	106.92
Błonnik pokarmowy (g)	22.97	29.38	25.03	27.08	34.29	29.94	24.51	27.01	34.83	28.53
Sód (mg)	1965.79	1930.51	1938.92	1955	1929.09	1946.77	1965.97	1942.02	1976.53	1900.07
Tłuszcze (g)	81.12	82.44	71.81	65.09	64.04	58.24	77.84	71.18	56.12	59.6
Węglowodany (g)	327.16	360.05	368.13	373.08	339.15	367.66	331.64	345.73	374.17	367.57
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	46.66	38.36	35.37	36.02	33.57	30.1	42.62	36.42	29.73	32.05
Cukry (g)	54.76	42.56	67.04	76.43	48.73	79.56	61.15	83.69	56.18	73.72

**Zestawienie składników odżywczych DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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>	2527	2546	2623	2621	2274	2355	2424	2548	2518	2388
<b>Białko (g)</b>	118.58	103.64	110.5	123.35	90.78	96.35	114.33	105.25	140.96	104.03
<b>Błonnik pokarmowy (g)</b>	28.2	38.73	32.86	31.93	39.78	39.42	29.48	31.09	39.86	33.82
<b>Sód (mg)</b>	2014.93	2094.73	1933.54	1985.62	1996.94	1943.12	2005.86	1982.94	1979.95	1991.52
<b>Tłuszcze (g)</b>	96.77	94.67	77.37	87.44	76.6	66.98	88.07	93.88	67.87	67.37
<b>Węglowodany (g)</b>	292.72	328.16	371	334.21	314.16	339.95	291.62	317.41	344	341.62
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone (g)</b>	56.61	46.22	38.55	49.92	41.43	35.16	48.75	44.8	37.23	36.87
<b>Cukry (g)</b>	38.44	33.56	60.14	58.73	41.88	72.09	39.79	74.91	47.47	66.24

Sporządziła: mgr Joanna Ludwiszewska  
Dietetyk