


| Dzień 1 WTOREK 27.01.2026 | 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 krupnik 350 ml (1,7,9) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka wiosenna 100g kompot 200 ml | Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Schab gotowany 100g ziemniaki gotowane 200g sos pietruszkowy 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g kompot 200 ml | Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Schab gotowany 100g ziemniaki gotowane 200g sos pietruszkowy 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g kompot 200 ml | Zupa krupnik 350 ml (1,7,9) Schab gotowany 100g ziemniaki gotowane 200g sos pietruszkowy 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 200 ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g serek topiony 40g (7) pomidor 20g herbata 200 ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g serek topiony 40g (7) pomidor 20g herbata 200 ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g szynka wieprzowa 40g serek topiony 40g (7) pomidor 20g herbata 200 ml |
| 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

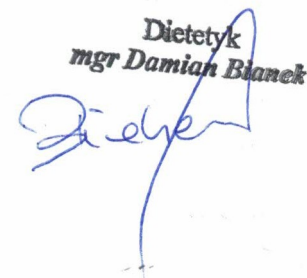


| Dzień 2 ŚRODA 28.01.2026 | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta biegunkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------------|--|---|---|--|
| Śniadanie | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 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 1 szt. (7) | Jogurt 1 szt. (7) | Jogurt 1 szt. (7) | Jogurt 1 szt. (7) |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Pierogi z mięsem gotowane 200g – 6 sztuk (1,3,7) cebulka zasmażana 50g kapusta gotowana 100g Kompot 200 ml | Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,3,7,9) Kompot 200 ml | Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,3,7,9) Kompot 200 ml | Zupa jarzynowa 350 ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,3,7,9) 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 1szt. (3) szynka drobiowa 40 g pomidor 50g herbata 200 ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1szt. (3) szynka drobiowa 40 g pomidor 50g herbata 200 ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1szt. (3) szynka drobiowa 40 g pomidor 50g herbata 200 ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1szt. (3) szynka drobiowa 40 g pomidor 50g herbata 200 ml |
| 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 Błanek



| Dzień 3 CZWARTEK 29.01.2026 | 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 (3,7) 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 (3,7) 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 (3,7) 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 (3,7) pomidor 30 g |
| II Śniadanie | Banan 1 szt. | Banan 1 szt. | drożdżówka 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Gulasz wieprzowy duszony 150g (1,7) kasza gotowana 200g (1) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml | Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Udko z kurczaka gotowane 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 70 ml (1,3,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml | Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Udko z kurczaka gotowane 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 70 ml (1,3,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml | Zupa ogórkowa 350 ml (1,6,7,9) Udko z kurczaka gotowane 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 70 ml (1,3,7) buraczki gotowane 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 PIĄTEK 30.01.2026 | 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 50g pomidor 30g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 200g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) dżem 50g 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 ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9) Filet z dorsza smażony 100g (1,3,4,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g Kompot 200 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9) Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4) ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) bukiet warzyw gotowanych 100g Kompot 200 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9) Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4) ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) bukiet warzyw gotowanych 100g Kompot 200 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9) Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4) ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) bukiet warzyw gotowanych 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 paprykarz rybny 50g (1,4) ser żółty 40g (7) ogórek kiszony 50g herbata 200ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g jajko gotowane 1 szt. (3) ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 50g (1,4) ser żółty 40g (7) pomidor 50g herbata 200ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g paprykarz rybny 50g (1,4) 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 SOBOTA 31.01.2026 | 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 wędlna 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 wędlna 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 wędlna drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlna 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) Bigos gotowany 200g (1,6,9) ziemniaki gotowane 200g Kompot 200 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g kompot 200 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g kompot 200 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ziemniaki gotowane 200g 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 ogórek zielony 40g ser biały 60g (7) wędlna drobiowa 40g herbata 200ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g ser biały 60g (7) wędlna drobiowa 40g herbata 200ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g ser biały 60g (7) wędlna drobiowa 40g herbata 200ml | chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek zielony 40g ser biały 60g (7) wędlna 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 NIEDZIELA 01.02.2026 | 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 rosół z makaronem 350ml (1,3,6,9,10) Udziec z kurczaka pieczony 100g ziemniaki gotowane 200g marchewka z groszkiem gotowana 100g kompot 200 ml | Zupa rosół z makaronem 350ml (1,3,6,9,10) Roladka drobiowa gotowana 100g (1,3) ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80 ml (1,3,7) bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml | Zupa rosół z makaronem 350ml (1,3,6,9,10) Roladka drobiowa gotowana 100g (1,3) ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80 ml (1,3,7) bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml | Zupa rosół z makaronem 350ml (1,3,6,9,10) Roladka drobiowa gotowana 100g (1,3) ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 80 ml (1,3,7) 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 Błanek




| Dzień 7 PONIEDZIAŁEK 02.02.2026 | 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 pasztet wieprzowy 50g ser żółty 40g (7) | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g pomidor 40g pasta twarogowa 60g (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 twarogowa 60g (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 pasztet wieprzowy 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 krem warzywny 300 ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml | Zupa krem warzywny 300 ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml | Zupa krem warzywny 300 ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml | Zupa krem warzywny 300 ml (1,6,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 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 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, 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. tulin i produkty pochodne; 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Zastrzegamy sobie prawo do zmiany w jadłospisie.

Dietetyk
mgr Damian Błanek



| Dzień 8 WTOREK 03.02.2026 | 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 pomidorowa 350 ml (1,6,7,9) Sznycel mielony smażony 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka z ogórków 100g kompot 200ml | Zupa pomidorowa 350 ml (1,6,7,9) Pulpet gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 80 ml (1,7) szpinak gotowany 100g kompot 200ml | Zupa pomidorowa 350 ml (1,6,7,9) Pulpet gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 80 ml (1,7) szpinak gotowany 100g kompot 200ml | Zupa pomidorowa 350 ml (1,6,7,9) Pulpet gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos pomidorowy 80 ml (1,7) szpinak gotowany 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

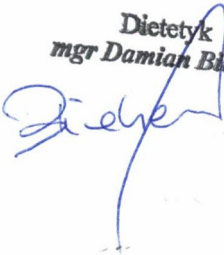


| Dzień 9 ŚRODA 04.02.2026 | Dieta podstawowa | Dieta łatwostrawna | Dieta biegunkowa | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------------|---|--|--|---|
| Śniadanie | Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g galart drobiowy 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 krupnik ryżowy 300 ml (1,7,9) Gzik 100g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot 200 ml | Zupa krupnik ryżowy 300 ml (1,7,9) Gzik 100g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot 200 ml | Zupa krupnik ryżowy 300 ml (1,7,9) Gzik 100g (7) ziemniaki gotowane 200g kompot 200 ml | Zupa krupnik ryżowy 300 ml (1,7,9) Gzik 100g (7) ziemniaki gotowane 200g 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 Blaneck



| Dzień 10 CZWARTEK 05.02.2026 | 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 | Galaretki 1 szt. | Galaretki 1 szt. | Galaretki 1 szt. | Galaretki 1 szt. |
| Obiad | Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,6,7,9) Makaron gotowany 200g (1,3) sos boloński 200 ml (1,7) kompot 200 ml | Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,6,7,9) Filet z kurczaka gotowany 100g ryż gotowany 200g (1) sos biały lekki 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g kompot 200 ml | Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,6,7,9) Filet z kurczaka gotowany 100g ryż gotowany 200g (1) sos biały lekki 80 ml (1,7) marchewka gotowana 100g kompot 200 ml | Zupa barszcz ukraiński 300 ml (1,6,7,9) Filet z kurczaka gotowany 100g ryż gotowany 200g (1) sos biały lekki 80 ml (1,7) marchewka gotowana 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 Blaneł



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) | 2512 | 2458 | 2479 | 2457 | 2369 | 2348 | 2501 | 2543 | 2390 | 2395 |
| Białko (g) | 109.57 | 94.37 | 83.63 | 115.42 | 114.24 | 101.04 | 104.1 | 97.49 | 129.08 | 103.98 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 23.93 | 31.58 | 29.98 | 22.77 | 43.12 | 32.99 | 21.57 | 23.58 | 33.55 | 24.81 |
| Sód (mg) | 1913.27 | 1950.62 | 1975.44 | 1958.34 | 1943.46 | 1996.61 | 1901.09 | 1980.51 | 1935.6 | 1929.73 |
| Tłuszcze (g) | 85.5 | 87.16 | 84.46 | 81.62 | 64.38 | 64.82 | 95.92 | 84.99 | 48.89 | 67.81 |
| Węglowodany (g) | 337.4 | 340.3 | 362.34 | 326.57 | 360.36 | 355.83 | 315.79 | 356.48 | 380.29 | 354.8 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 39.8 | 34.5 | 35.4 | 38.42 | 29.42 | 32.37 | 48.94 | 35.75 | 25.96 | 30.96 |
| Cukry (g) | 39.1 | 35.35 | 60.64 | 43.19 | 52.93 | 75.94 | 37.85 | 66.88 | 45.76 | 61.17 |

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) | 2411 | 2381 | 2576 | 2498 | 2226 | 2576 | 2342 | 2480 | 2401 | 2394 |
| Białko (g) | 111.8 | 100.63 | 98.76 | 115.71 | 108.22 | 125.47 | 98.58 | 107.85 | 128.54 | 108.19 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 22.41 | 34.57 | 23.61 | 26.38 | 35.01 | 27.78 | 20.44 | 26.95 | 32.54 | 25 |
| Sód (mg) | 1990.55 | 1952.47 | 1912.92 | 1950.64 | 1954.11 | 1910.53 | 1942.82 | 1906.78 | 1955.53 | 1942.74 |
| Tłuszcze (g) | 77.06 | 71.95 | 84.66 | 72.5 | 57.8 | 63.45 | 79.56 | 70.55 | 48.51 | 64.11 |
| Węglowodany (g) | 328.63 | 353.71 | 367.47 | 361.1 | 342.2 | 388.2 | 318.6 | 367.58 | 384.59 | 359.01 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 44.07 | 28.88 | 41.55 | 32.25 | 28.07 | 35.41 | 43.54 | 40.41 | 26.23 | 34.36 |
| Cukry (g) | 53.45 | 47.3 | 67.44 | 68.11 | 48.87 | 81.49 | 46.77 | 83.05 | 53.3 | 73.09 |

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) | 2411 | 2381 | 2576 | 2511 | 2221 | 2576 | 2342 | 2480 | 2401 | 2394 |
| Białko (g) | 111.8 | 100.63 | 98.76 | 113.78 | 107.95 | 125.47 | 98.58 | 107.85 | 128.54 | 108.19 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 22.41 | 34.57 | 23.61 | 26.73 | 34.65 | 27.78 | 20.44 | 26.95 | 32.54 | 25 |
| Sód (mg) | 1990.55 | 1952.47 | 1912.92 | 1970.59 | 1951.71 | 1910.53 | 1942.82 | 1906.78 | 1955.53 | 1942.74 |
| Tłuszcze (g) | 77.06 | 71.95 | 84.66 | 73.11 | 57.74 | 63.45 | 79.56 | 70.55 | 48.51 | 64.11 |
| Węglowodany (g) | 328.63 | 353.71 | 367.47 | 365.07 | 340.97 | 388.2 | 318.6 | 367.58 | 384.59 | 359.01 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 44.07 | 28.88 | 41.55 | 31.02 | 28.05 | 35.41 | 43.54 | 40.41 | 26.23 | 34.36 |
| Cukry (g) | 53.45 | 47.3 | 67.44 | 68.36 | 48.03 | 81.49 | 46.77 | 83.05 | 53.3 | 73.09 |

Zestawienie składników odżywczych DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| Składniki | Dzień 1 | Dzień 2 | Dzień 3 | Dzień 4 | Dzień 5 | Dzień 6 | Dzień 7 | Dzień 8 | Dzień 9 | Dzień 10 |
|--------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| Energia (kcal) | 2492 | 2443 | 2533 | 2537 | 2287 | 2583 | 2519 | 2588 | 2435 | 2454 |
| Białko (g) | 117.2 | 100.92 | 96.22 | 109.61 | 106.92 | 122.92 | 99.22 | 103.95 | 125.94 | 108.06 |
| Błonnik pokarmowy (g) | 27.64 | 39.78 | 33.3 | 30.98 | 40.14 | 37.26 | 25.85 | 30.27 | 37.57 | 36.36 |
| Sód (mg) | 1939.7 | 1972.72 | 1947.57 | 1947.61 | 1919.56 | 1906.88 | 1950.72 | 1915.48 | 1958.95 | 1985.26 |
| Tłuszcze (g) | 92.71 | 83.95 | 88.19 | 91.7 | 70.3 | 72.19 | 103.48 | 91.63 | 60.26 | 74.4 |
| Węglowodany (g) | 294.19 | 327.24 | 338.99 | 318.91 | 315.98 | 360.49 | 293.94 | 333.08 | 354.42 | 339.51 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone (g) | 54.02 | 36.84 | 43.14 | 44.63 | 35.91 | 40.46 | 53.96 | 47.87 | 33.74 | 40.31 |
| Cukry (g) | 37.13 | 39.16 | 59.23 | 44.42 | 41.18 | 74.02 | 37.91 | 72.69 | 44.59 | 69.92 |

Sporządziła: mgr Joanna Ludwiszewska
Dietetyk