

Dzień 1 NIEDZIELA 28.12.2025	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 rosolnik z kaszką manną 350 ml (1,6,9,10) Kotlet schabowy smażony 100g (1,3,7) ziemniaki gotowane 200g sałatka wiosenna 100g kompot 200 ml	Zupa rosolnik z kaszką manną 350 ml (1,6,9,10) Schab gotowany 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa rosolnik z kaszką manną 350 ml (1,6,9,10) Schab gotowany 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa rosolnik z kaszką manną 350 ml (1,6,9,10) Schab gotowany 100g ziemniaki gotowane 200g sos biały lekki 80 ml (1,7) buraczki gotowane 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

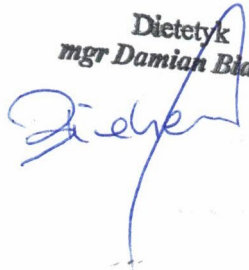


Dzień 2 PONIEDZIAŁEK 29.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina wieprzowa 40g parówka drobiowa gotowana 1 szt. ogórek 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 ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9) Leczo duszone z kiełbasą i makaronem gotowanym 300g (1,3,7,9) Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,3,7,9) Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami 300g (1,3,7,9) Kompot 200 ml	Zupa ziemniaczana 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 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 Błanek

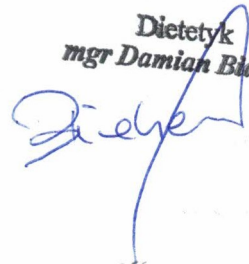


Dzień 3 WTOREK 30.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) pasta jajeczna 60g (3) pomidor 30 g	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser biały 40g (7) pasta jajeczna 60g (3) 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) 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) pomidor 30 g
II Śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Bitki wieprzowe duszone 100g kasza gotowana 200g (1) sos pieczeniowy 70 ml (1,7) ogórek kiszony 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 70 ml (1,3,7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 70 ml (1,3,7) marchewka gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 350 ml (1,6,7,9) Pierś z kurczaka gotowana 100g ryż gotowany 200g (1) sos potrawkowy 70 ml (1,3,7) marchewka gotowana 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) wędlina wieprzowa 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) wędlina wieprzowa 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) wędlina wieprzowa 40g pomidor 50g herbata 200ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g ser żółty 40g (7) wędlina wieprzowa 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 Biemek

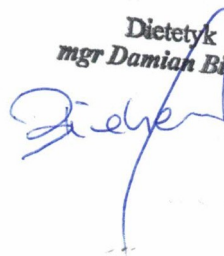


Dzień 4 ŚRODA 31.12.2025	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ser wędzony 40g (7) serek topiony 50g (7) ogórek zielony 30 g	Kawa zbożowa (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 barszcz ukraiński 350 ml (1,6,7,9) Kluski kopytka gotowane z podsmażanym boczkiem 200g (1,3,7) kapusta gotowana 100g Kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 350 ml (1,6,7,9) Gzika 100g (7) ziemniaki gotowane 200g Kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 350 ml (1,6,7,9) Gzika 100g (7) ziemniaki gotowane 200g Kompot 200 ml	Zupa barszcz ukraiński 350 ml (1,6,7,9) Gzika 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 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

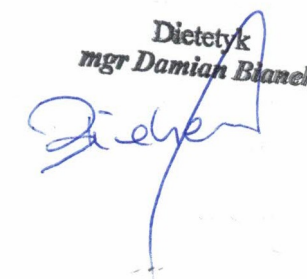


Dzień 5 CZWARTEK 01.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g pasta z ciecierzycy 40g pomidor 40g	Kawa zbożowa (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) Filet z kurczaka smażony 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g fasolka gotowana 100g (6) Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 350 ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 350 ml (1,6,7,9) Gulasz drobiowy gotowany 100g (1,7) ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa pomidorowa 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) 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 PIĄTEK 02.01.2026	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 ogórkowa 350ml (1,7,9) Paluszki rybne smażone 100g (1,3,4,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kwaszonej 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350ml (1,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g warzywa gotowane na parze 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350ml (1,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g warzywa gotowane na parze 100g Kompot 200 ml	Zupa ogórkowa 350ml (1,7,9) Filet z dorsza gotowany 100g (4) ziemniaki gotowane 200g warzywa gotowane na parze 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 SOBOTA 03.01.2026	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 jarzynowa 300 ml (1,6,7,9) Pieczeń wieprzowa 100g (1,3) kasza gotowana 200g (1) sałatka z kapusty czerwonej 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9) Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9) Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g buraczki gotowane 100g Kompot 200 ml	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9) Sztuka mięsa gotowana 100g ziemniaki gotowane 200g 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 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 Błanek



Dzień 8 NIEDZIELA 04.01.2026	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 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 żółty 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 żółty 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 żółty 40g (7) ogórek zielony 50g
II Śniadanie	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa rosół z makaronem 350 ml (1,3,6,9,10) Udko z kurczaka smażone 100g ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g kompot 200ml	Zupa rosół z makaronem 350 ml (1,3,6,9,10) Udko z kurczaka gotowane 100g ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g kompot 200ml	Zupa rosół z makaronem 350 ml (1,3,6,9,10) Udko z kurczaka gotowane 100g ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 100g kompot 200ml	Zupa rosół z makaronem 350 ml (1,3,6,9,10) Udko z kurczaka gotowane 100g ziemniaki gotowane 200g marchewka gotowana 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 Blaneł



Dzień 9 PONIEDZIAŁEK 05.01.2026	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 krupnik 300 ml (1,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa krupnik 300 ml (1,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa krupnik 300 ml (1,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (3) ziemniaki gotowane 200g sos koperkowy 80 ml (1,7) buraczki gotowane 100g kompot 200 ml	Zupa krupnik 300 ml (1,7,9) Jajko gotowane 1 szt. (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 wędlina drobiowa 40g ser wędzony (7) 40g 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) 40g 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 Białek

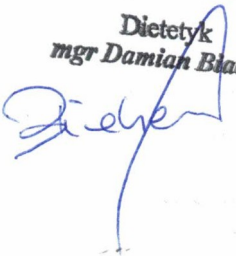


Dzień 10 WTOREK 06.01.2026	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta biegunkowa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kawa zbożowa (1,7) 300ml Zupa mleczna (1,7) wg zamówienia chleb 150g (1), masło (7) 10g ogórek kiszony 40g pasta jajeczna 50g (3) ser żółty 40g (7)	Kawa zbożowa (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	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.	Galaretka 1 szt.
Obiad	Zupa krem warzywny 300 ml (1,6,79) Sznycel wieprzowy mielony smażony 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty czerwonej 100g kompot 200 ml	Zupa krem warzywny 300 ml (1,6,79) Pulpet gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 80 ml (1,7) bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml	Zupa krem warzywny 300 ml (1,6,79) Pulpet gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 80 ml (1,7) bukiet warzyw gotowanych 100g kompot 200 ml	Zupa krem warzywny 300 ml (1,6,79) Pulpet gotowany 100g (1,3) ziemniaki gotowane 200g sos szpinakowy 80 ml (1,7) bukiet warzyw gotowanych 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 wędlina drobiowa 40g paprykarz rybny (1,4,7) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g paprykarz rybny (1,4,7) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g paprykarz rybny (1,4,7) 30g pomidor 40g herbata 200 ml	chleb 150g (1), masło (7) 10g wędlina drobiowa 40g 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)	2496	2535	2389	2659	2255	2321	2385	2522	2364	2483
Białko (g)	111.7	96.5	111.68	119.11	109.01	88.1	112.21	104.54	123.56	97.16
Błonnik pokarmowy (g)	24.26	37.88	27.54	26.23	33	26.69	25.87	25.46	35.15	26.08
Sól (g)	4.87	4.46	4.49	5.06	4.23	4.26	5.05	4.82	4.46	4.89
Tłuszcze (g)	85.75	89.88	67.93	99.36	57.01	65.59	66.87	87.62	67.49	80.93
Węglowodany (g)	330.65	358.25	347.24	332.55	348.17	357.14	347.26	338.93	341.76	354.12
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	39.89	41.75	34.45	46.5	26.43	30.86	33.01	38.74	34.64	32.45
Cukry (g)	39.74	28.96	55.93	48.03	33.99	73.66	55.45	67.16	34.8	64.53

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)	2401	2412	2522	2617	2244	2180	2259	2446	2236	2396
Białko (g)	114.62	99.93	115.49	136.27	107.15	96.32	116.35	108.71	118.07	106.56
Błonnik pokarmowy (g)	21.53	32.19	25.41	23.29	32.91	26.38	22.78	24.64	34.14	28.69
Sól (g)	4.28	4.29	4.85	4.31	4.67	4.38	4.98	4.37	4.7	4.82
Tłuszcze (g)	77.2	72.58	74.68	80.91	56.84	51.54	60.73	78.2	55.22	66.73
Węglowodany (g)	322.58	362.81	360.73	347.84	348.9	345.6	324.12	339.48	342.93	356.89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	44.13	29.44	40.12	45.07	27.31	29.79	33.02	39.01	27.8	33.59
Cukry (g)	55.8	41.7	68.2	65.21	46.66	76.23	56.81	74.66	39.21	70.58

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)	2401	2412	2522	2617	2238	2180	2259	2446	2236	2396
Białko (g)	114.62	99.93	115.49	136.27	106.88	96.32	116.35	108.71	118.07	106.56
Błonnik pokarmowy (g)	21.53	32.19	25.41	23.29	32.55	26.38	22.78	24.64	34.14	28.69
Sól (g)	4.28	4.29	4.85	4.31	4.67	4.38	4.98	4.37	4.7	4.82
Tłuszcze (g)	77.2	72.58	74.68	80.91	56.78	51.54	60.73	78.2	55.22	66.73
Węglowodany (g)	322.58	362.81	360.73	347.84	347.67	345.6	324.12	339.48	342.93	356.89
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	44.13	29.44	40.12	45.07	27.29	29.79	33.02	39.01	27.8	33.59
Cukry (g)	55.8	41.7	68.2	65.21	45.82	76.23	56.81	74.66	39.21	70.58

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)	2483	2474	2519	2719	2305	2247	2323	2564	2326	2406
Białko (g)	120.02	100.22	113.76	131.4	105.85	95.97	114.61	101.51	113.66	103.51
Błonnik pokarmowy (g)	26.76	37.4	35.1	28.32	38.04	31.98	28.59	29.98	36.05	33.9
Sól (g)	4.4	4.78	4.72	4.79	4.34	4.16	4.86	4.54	4.43	4.3
Tłuszcze (g)	92.85	84.58	81.81	101.29	69.34	60.82	70.21	97.59	76.77	74.54
Węglowodany (g)	288.14	336.34	333.42	317.67	322.68	327.34	306.02	315.18	304.16	330.26
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	54.08	37.4	43.86	57.57	35.15	35.3	38.46	46.58	41.91	38.42
Cukry (g)	39.48	33.56	61.16	56.66	38.97	70.89	51.86	67.14	31.85	62.41

Sporządziła: mgr Joanna Ludwiszewska
Dietetyk