

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-11 niedziela	Podstawowa (1)	Zupa ml. z kaszą manną i otrębami 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Parów"mini"drob z keczupem 90 g Ogórek - dodatek 30 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z plastrem sera Favita i sałatą lodową 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 400 g Ziemniaki 250 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Surówka z marchwi 130 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Pasta z twarogu i szynki drob 80 g Pomidor z zieleniną 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z jajkiem i ogórkiem zielonym 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 962,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodny przyswajalne [g] 234,9 suma cukrów prostych [g] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 18,7
	Łatwostrawna (2)	Zupa ml. z kaszą manną i otrębami 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Parów"mini"drob z keczupem 90 g Masło 82% 11g 11 g Ogórek - dodatek 30 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z plastrem sera Favita i sałatą lodową 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 400 g Ziemniaki 250 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Surówka z marchwi 130 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Pasta z twarogu i szynki drob 80 g Pomidor z zieleniną 75 g Herbata b/c 250 g	Kanapka z jajkiem i ogórkiem zielonym 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 892,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodny przyswajalne [g] 231,8 suma cukrów prostych [g] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 17,8
	Łatwostrawna ZOL	Zupa ml. z kaszą manną i otrębami 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Parów"mini"drob z keczupem 90 g Herbata b/c z cytryną 250 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 g Ziemniaki 250 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Surówka z marchwi 130 g Olej słonecznikowy 10 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Roślinne z mlekovity 11,9 g Pasta z twarogu i szynki drob 80 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor malinowy na parze 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 200 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 014,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodny przyswajalne [g] 226,6 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 17,6

2026-01-11 niedziela	Z ogr. tłuszczu (3)	Zupa ml. z kaszą manną i otrębami 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor malinowy na parze 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g Masło 82% 11g 11 g	Chleb pszenny 1 kromka 26 g Białko z 2 jaj 60 g	Zupa koperkowa z ryżem 400 g Ziemniaki 250 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Brokuły na parze 130 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Herbata b/c z cytryną 250 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g Masło 82% 11g 11 g	Kanapka z twarogiem NT 75 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 839 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodny przyswajalne [g] 231,1 suma cukrów prostych [g] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 16,5
	Z ogr. przysw. węgl.(6)	Zupa ml. z kaszą manną i otrębami 200 g Chleb graham 2 kromki 80 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Parów"mini"drob z keczupem 90 g Ogórek - dodatek 30 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z plastrem sera Favita i sałatą lodową 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 400 g Ziemniaki 250 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Surówka z marchwi 130 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g	Kanapka z kielb drobiową suchą i sałatą lod. 90 g	Chleb graham 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Pasta z twarogu i szynki drob 80 g Pomidor z zieleniną 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z jajkiem i ogórkiem zielonym 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodny przyswajalne [g] 238,2 suma cukrów prostych [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 20,2
	Płynna M okolozabiegowa (13)	Zupa z kaszą kukurydzianą (płynna) 400 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Zupa z kaszą kukurydzianą (płynna) 200 g	Zupa kminkowo-ziemniaczana z mięsem (płynna) 400 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 504,2 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 Węglowodny przyswajalne [g] 137,4 suma cukrów prostych [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 1,4
2026-01-12 poniedziałek	Podstawowa (1)	Pieczyczo 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Masło 82% 11g 11 g Żurek z kielbasą 200 g Herbata b/c z cytryną 250 g Jabłko deserowe 120 g	Kanapka z masłem orzechowym 60 g	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym 150 g Surówka z porów i jabłek 120 g Kompot z owoców mieszanych 200 g		Pieczyczo 2 kromki 80 g Kielbasa krakowska sucha 40 g Herbata b/c 250 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Sałatka z warzyw dodatkiem mandarynki 95 g	Sałatka jarzynowa 1/2 140 g Chleb graham- 1 kromka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 007,8 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodny przyswajalne [g] 239,1 suma cukrów prostych [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 18,5

2026-01-12 poniedziałek	Łatwostrawna (2)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Żurek z kielbasą 200 g Herbata b/c z cytryną 250 g Jabłko deserowe 120 g	Kanapka z masłem orzechowym 60 g	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sztuka mięsa w sosie 100 g Brokuły na parze 160 g Kompot z owoców mieszanych 200 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Sałatka z warzyw dodatkiem mandarynki 95 g Herbata b/c 250 g	Chleb pszenny 1 kromka 26 g Sałatka jarzynowa 1/2 140 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 934,6 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodny przyswajalne [g] 250,2 suma cukrów prostych [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sól [g] 17,7
	Łatwostrawna ZOL	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Roślinne z mlekowity 11,9 g Żurek z kielbasą 200 g Herbata b/c z cytryną 250 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Jabłko tarte 100 g		Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sztuka mięsa w sosie 100 g Kompot z owoców mieszanych 200 g Brokuły na parze 160 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Roślinne z mlekowity 11,9 g Sałatka jarzynowa 1/2 140 g Szynka z piersi kurczaka 25g 25 g Herbata b/c 250 g Zupa ml. z kaszą jaglaną 200 g Sałatka z warzyw dodatkiem mandarynki 95 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 946,9 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodny przyswajalne [g] 246,2 suma cukrów prostych [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sól [g] 17
	Z ogr. tłuszczu (3)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Pasta z warzyw i białka jaja 130 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Herbata b/c z cytryną 250 g Jabłko pieczone 1 Por	Jogurt POLSKI naturalny 100 100 g	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Mięso udowe-gotowane 90 g Brokuły na parze 160 g Kompot z owoców mieszanych 200 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g Twarożek niskotłuszczowy z koperkiem 80 g Pomidor malinowy na parze 75 g Herbata b/c 250 g	Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 869 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodny przyswajalne [g] 239,6 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 17,8
	Z ogr. przysw. wegl. (6)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 200 g Chleb graham 2 kromki 80 g Masło 82% 6g. 6 g Żurek z kielbasą 200 g Herbata b/c z cytryną 250 g Jabłko deserowe 120 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g	Kanapka z masłem orzechowym 60 g	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Sztuka mięsa w sosie 100 g Brokuły na parze 160 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g	Jogurt POLSKI naturalny 100 100 g	Chleb graham 2 kromki 80 g Masło 82% 6g. 6 g Kielbasa krakowska sucha 40 g Sałatka z warzyw dodatkiem mandarynki 95 g Herbata b/c 250 g	Sałatka jarzynowa 1/2 140 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 992 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodny przyswajalne [g] 239,4 suma cukrów prostych [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 18

2026-01-12 poniedziałek	Płynna M okolozabiegowa (13)	Zupa z kaszą kukurydzianą (płynna) 400 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Zupa z kaszą kukurydzianą (płynna) 200 g	Zupa kminkowo-ziemniaczana z mięsem (płynna) 400 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 504,2 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,4 Węglowodny przyswajalne [g] 137,4 suma cukrów prostych [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sól [g] 1,4
2026-01-13 wtorek	Podstawowa (1)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Masło 82% 11g 11 g Szynka tradycyjna 50 g Ser Tylżycki 30 g Sałata lodowa-dodatek 20 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Skyr z jabłkiem i cynamonem 70 g	Zupa ziemniaczana zabiłana 400 g Kasza jęczmienna 200 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Mizeria ze śmietaną 120 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Salceson wieprzowy 50 g Sałatka z warzyw dodatkiem mandarynki 95 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z szynką z fileta drobiowego i pomidorem 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 862,6 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodny przyswajalne [g] 213,8 suma cukrów prostych [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sól [g] 6,7
	Łatwostrawna (2)	Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Ser Favita klasyczny-1 plaster 20 g Jajko na półmiękkko 68 g Pomidor z koperkiem na parze 50 g Sałata lodowa-dodatek 20 g Herbata b/c z cytryną 250 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g	Skyr z jabłkiem i cynamonem 70 g Wafel ryżowy 9 g	Zupa ziemniaczana zabiłana 400 g Kasza jęczmienna 200 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Marchew (kostka) oprószana 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g Masło 11g 11 g Kielbasa szynkowa dębowa 50 g Sałatka z warzyw dodatkiem mandarynki Ł. 95 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 70 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 950,5 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodny przyswajalne [g] 249,9 suma cukrów prostych [g] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 6,8

2026-01-13 wtorek	Łatwostrawna ZOL		Zupa ziemniaczana zabieleną 400 g Kasza jęczmienna 200 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Marchew (kostka) oprószana 150 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Roślinne z mlekowity 11,9 g Kielbasa szynkowa dębowa 50 g Ser Favita klasyczny-1 plaster 20 g Sałatka z warzyw dodatkiem mandarynki 95 g Herbata b/c z cytryną 250 g Zupa ml. NT z płatkami ryżowymi 200 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 920,4 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodny przyswajalne [g] 226,6 suma cukrów prostych [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sól [g] 5,6
	Z ogr. tłuszczu (3)	Skyr z jabłkiem i cynamonem 70 g	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 g Kasza jęczmienna 200 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Marchew (kostka) oprószana 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Kielbasa szynkowa dębowa 75 g Pomidor malinowy na parze 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z twarogiem NT 75 g Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 810,4 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodny przyswajalne [g] 244,5 suma cukrów prostych [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 6,3
	Z ogr. przysw. węgl.(6)	Skyr z jabłkiem i cynamonem 70 g Wafel ryżowy 9 g	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 g Kasza jęczmienna 200 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Marchew (kostka) oprószana 150 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g Błonnik-płatki 35 g	Chleb graham 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Masło 11g 11 g Kielbasa szynkowa dębowa 50 g Sałatka z warzyw dodatkiem mandarynki 95 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 70 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 989,6 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodny przyswajalne [g] 239,7 suma cukrów prostych [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sól [g] 7,6
	Płynna M okolozabiegowa (13)	Zupa z kaszą kukurydzianą (płynna) 400 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Zupa z kaszą kukurydzianą (płynna) 200 g	Zupa kminkowo-ziemniaczana z mięsem (płynna) 400 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g

2026-01-14 środa	Podstawowa (1)	Zupa ml. z k. jęczmienną 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Pasta z jaj 70 g Jabłko tarte 75 g Sałata lodowa-dodatek 20 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z polędwicą drobiową i ogórkiem zielonym 100 g	Zupa selerowa z makaronem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kotlet mielony wieprzowo-wołowy 100 g Buraczki na gorąco 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 80 g sałata lodowa 30 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 046,3 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodny przyswajalne [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sól [g] 15,5
	Łatwostrawna (2)	Zupa ml. z k. jęczmienną 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Pasta z jaj 70 g Jabłko tarte 75 g Sałata lodowa-dodatek 20 g	Kanapka z polędwicą drobiową i pomidorem 66 g	Zupa selerowa z makaronem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet z indyka w sosie koperkowym 160 g Buraczki na gorąco 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g Masło 82% 11g 11 g Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 80 g Sałata - dodatek 16 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Jogurt naturalny 150 150 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 991,9 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodny przyswajalne [g] 250,3 suma cukrów prostych [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 15,1
	Łatwostrawna ZOL	Zupa ml. z k. jęczmienną 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Herbata z cytryną 250 g Pasta z jaj 70 g Jabłko tarte 75 g		Zupa selerowa z makaronem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet z indyka w sosie koperkowym 160 g Buraczki na gorąco 150 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 80 g Sałata - dodatek 16 g Zupa ml z ryżem 100 g		Wartość energetyczna [kcal] 1 865,4 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodny przyswajalne [g] 242,7 suma cukrów prostych [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 14,3
	Z ogr. tłuszczu (3)	Zupa ml. z kaszą manną 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g Twarożek z koperkiem 80 g Jabłko pieczone 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z polędwicą drobiową i pomidorem 66 g	Zupa selerowa z makaronem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet z indyka w sosie koperkowym 160 g Marchewka na parze 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g Jabłko pieczone 1 Por		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 80 g Sałata - dodatek 16 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 827,6 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodny przyswajalne [g] 271,6 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 15

2026-01-14 środa	Z ogr.t.przysw. wegl.(6)	Chleb graham 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Pasta z jaj 70 g Herbata b/c z cytryną 250 g Jabłko tarte 75 g	Kanapka z polędwicą drobiową i pomidorem 66 g	Zupa selerowa z makaronem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet z indyka w sosie koperkowym 160 g Buraczki na gorąco 150 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g	Jabłko deserowe 120 g Wafel ryżowy 9 g	Chleb graham 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Masło 82% 11g 11 g Pasta z mięsa drobiowego i warzyw 80 g Sałata - dodatek 16 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 875,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodny przyswajalne [g] 242,4 suma cukrów prostych [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sól [g] 16,4
	Płynna M okolozabiegowa (13)	Zupa z kaszą kukurydzianą (płynna) 400 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Zupa z kaszą kukurydzianą (płynna) 200 g	Zupa kminkowo-ziemniaczana z mięsem (płynna) 400 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa koperkowo-ryżowa 200g (płynna) 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 343,7 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,5 Węglowodny przyswajalne [g] 124,1 suma cukrów prostych [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,6 Sól [g] 1,3
2026-01-15 czwartek	Podstawowa (1)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Masło 82% 6g. 6 g Pasta z miruny i warzyw 80 g Surówka z buraków kiszonych 80 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Jogurt Polski owocowy 100 100 g	Żurek z ziemniakami 400 g Makaron z sosem twarogowym i truskawkami 300 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Pasta z szynki i awokado 80 g Sałata lodowa-dodatek 20 g Herbata b/c z cytryną 250 g Masło 82% 11g 11 g	Kielbasa krakowska sucha 20 g Chleb graham- 1 kromka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 010,6 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodny przyswajalne [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 5,8
	Łatwostrawna (2)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Pasta z miruny i warzyw 80 g Surówka z buraków kiszonych 80 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Jogurt POLSKI naturalny 100 100 g	Żurek zabieleny z jajkiem i ziemniakami diet. 400 g Makaron z sosem twarogowym i truskawkami 300 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Pasta z szynki i awokado 80 g Sałata lodowa-dodatek 20 g Herbata b/c 250 g	Chleb pszenny 1 kromka 26 g Kielbasa krakowska sucha 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 920 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodny przyswajalne [g] 254,9 suma cukrów prostych [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sól [g] 5,3

2026-01-15 czwartek	Łatwostrawna ZOL		Żurek zabielały z jajkiem i ziemniakami diet. 400 g Makaron z sosem twarogowym i truskawkami 300 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczyczo 2 kromki 80 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Pasta z szynki i awokado 80 g Herbata b/c z cytryną 250 g Kielbasa krakowska sucha 40 g Zupa ml. z kaszą manną i otrębami 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 907,1 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodny przyswajalne [g] 236,8 suma cukrów prostych [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 5,4	
	Z ogr. tłuszczu (3)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Pasta z miruny i warzyw 80 g Herbata b/c z cytryną 250 g Masło 82% 11g 11 g	Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 70 g	Zupa ziemniaczana zabielała 400 g Makaron z serem chudym 250 g Jabłko pieczone 1 Por Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Pasta z szynki i awokado 80 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Chleb pszenny 1 kromka 26 g Kielbasa krakowska sucha 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 782,3 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodny przyswajalne [g] 233,2 suma cukrów prostych [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Sól [g] 10,7
	Z ogr. przysw. węgl. (6)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 200 g Chleb graham 2 kromki 80 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Pasta z miruny i warzyw 80 g Herbata b/c z cytryną 250 g Surówka z buraków kiszonych 80 g	Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 70 g	Żurek zabielały z jajkiem i ziemniakami diet. 400 g Makaron z sos twarogowym i truskawkami b/c 300 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Chleb graham 2 kromki 80 g Pasta z szynki i awokado 80 g Sałata lodowa-dodatek 20 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Chleb graham- 1 kromka 40 g Kielbasa krakowska sucha 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 938,9 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodny przyswajalne [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 48,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 7,5
	Płynna M okolozabiegowa (13)	Zupa makaronowa (płynna) 400 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Zupa makaronowa 200g (płynna) 200 g	Zupa kminkowo-ziemniaczana z mięsem (płynna) 400 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa koperkowo-ryżowa 200g (płynna) 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 370,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Węglowodny przyswajalne [g] 127,3 suma cukrów prostych [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 1,3

2026-01-16 piątek	Podstawowa (1)	Zupa ml. z makaronem 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Sałatka z ryżu i tuńczyka 150 g Sałatka z kap. pek. z papryką, pietr. ziel, awokado 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Wątróbka z jabłkiem i cebulką 180 g Surówka z kiszzonej kapusty i marchwi 120 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Masło 82% 11g 11 g Twarożek z koperkiem 80 g Sałata lodowa-dodatek 20 g Herbata b/c z cytryną 250 g	kanapka z kiełbasą szynkową dębową i ogórkiem kiszonym 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 236,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodny przyswajalne [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 54,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sól [g] 19,9
	Łatwostrawna (2)	Zupa ml. z makaronem 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Sałatka z ryżu i morskczuka gotowanego na liściu sałaty lodowej 170 g Marchewka mini duszona 0,5 [Por] x 150 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Jajka w sosie koperkowym 180 g Sałata zielona z kefirem 50 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Twarożek z koperkiem 80 g Kielki roślinne 10 g Herbata b/c z cytryną 250 g	kanapka z kiełbasą szynkową dębową i ogórkiem kiszonym 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 897,3 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodny przyswajalne [g] 243,9 suma cukrów prostych [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sól [g] 16,7
	Łatwostrawna ZOL	Zupa ml. z makaronem 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Sałatka z ryżu i morskczuka gotowanego na liściu sałaty lodowej 170 g Marchewka mini duszona 0,5 [Por] x 150 g Herbata b/c z cytryną 250 g		Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Wątróbka z jabłkiem i cebulką 180 g Surówka z kiszzonej kapusty i marchwi 120 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Twarożek z koperkiem 80 g Szynka z piersi kurczaka 25g 25 g Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 200 g Herbata b/c z cytryną 250 g Sałata - dodatek 16 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 078,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodny przyswajalne [g] 252,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 17,6
	Z ogr. tłuszczu (3)	Zupa ml. z makaronem 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Sałatka z ryżu i morskczuka gotowanego na liściu sałaty lodowej 170 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g Wafel ryżowy 9 g	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 400 g Mięso udowe z kurczaka do zupy 50 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Białka jaj w sosie koperkowym 180 g Brokuły na parze-dodatek 70 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Twarożek z koperkiem 80 g Pomidor malinowy na parze 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 978,1 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodny przyswajalne [g] 252,3 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sól [g] 16,8

2026-01-16 piątek	Z ogr.t.przysw. wegl.(6)	Chleb graham 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Sałatka z ryżu i morszczuka gotowanego na liściu salaty lodowej 170 g Sałatka z kap. pek. z papryką, pietr ziel, awokado 50 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Zupa pomidorowa zabieleną z ryżem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Jajka w sosie koperkowym 180 g Sałata zielona z kefirem 50 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 150 g Błonnik-płatki 35 g	Chleb graham 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Masło 82% 11g 11 g Twarożek z koperkiem 80 g Kielki roślinne 10 g Herbata b/c z cytryną 250 g	kanapka z kiełbasą szynkową dębową i ogórkiem kiszonym 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 070,1 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodny przyswajalne [g] 254,3 suma cukrów prostych [g] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 19,1
	Płynna M okolozabiegowa (13)	Zupa makaronowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa makaronowa 200g (płynna) 200 g	Zupa kminkowo-ziemniaczana z mięsem udowym 200ml 200 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa koperkowo-ryżowa 200g (płynna) 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 374,7 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,2 Węglowodny przyswajalne [g] 110,8 suma cukrów prostych [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 16,1 Sól [g] 1,2
2026-01-17 sobota	Podstawowa (1)	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Masło 82% 11g 11 g Pasta z tuńczyka i twarogu 80 g Papryka świeża 50 g Sałata - dodatek 16 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z pastą z jajka 100 g	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 g Makaron z drobiem i szpinakiem 300 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb mieszany 2 kromki 80 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Masło 82% 11g 11 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ogórek - dodatek 30 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Owsianka z bananami i truskawkami 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 965,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodny przyswajalne [g] 254,7 suma cukrów prostych [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sól [g] 8,8
	Łatwostrawna (2)	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g Pasta z twarogu i szynki drob 60 g Sałata - dodatek 16 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z pastą z jajka 100 g	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 g Makaron z drobiem i szpinakiem 300 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ser Favita klasyczny-1 plaster 20 g Pomidor malinowy na parze 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Owsianka z bananami i truskawkami 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 954,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodny przyswajalne [g] 248,4 suma cukrów prostych [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sól [g] 8,7

2026-01-17 sobota	Łatwostrawna ZOL	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Roślinne z mlekowity 11,9 g Pasta z twarogu i szynki drob 60 g Sałata - dodatek 16 g Olej słonecznikowy 5 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 g Makaron z drobiem i szpinakiem 300 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Roślinne z mlekowity 11,9 g Poledwica z piersi indyka 50 g Ser Tylżycki 30 g Pomidor malinowy na parze 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g Zupa ml. z płatkami owsianymi 200 g Owsianka z bananami i truskawkami 100 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 876,5 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodny przyswajalne [g] 233,9 suma cukrów prostych [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 Sól [g] 7,8	
	Z ogr. tłuszczu (3)	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g Pasta z twarogu i szynki drob 60 g Jabłko pieczone 1 Por Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z pastą z awokado i białka jaja NT 100 g	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 g Makaron z drobiem i szpinakiem dla diety niskotłuszczowej 300 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g Masło 82% 11g 11 g Poledwica z piersi indyka 50 g Białko z 2 jaj 60 g Pomidor malinowy na parze 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Owsianka z bananami i truskawkami 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 849,8 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodny przyswajalne [g] 263,6 suma cukrów prostych [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sól [g] 8,7
	Z ogr. i przysw. węgl. (6)	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 200 g Chleb graham 2 kromki 80 g Pasta z twarogu i szynki drob 60 g Papryka świeża 50 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z pastą z jajka 100 g	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 g Makaron z drobiem i szpinakiem 300 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 150 g Błonnik-płatki 35 g	Chleb graham 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Roślinne z Mlekowity 11,9 g Poledwica z piersi indyka 50 g Ser Tylżycki 30 g Ogórek - dodatek 30 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Owsianka z bananami i truskawkami 100 g Wafel ryżowy 9 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,4 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodny przyswajalne [g] 255,3 suma cukrów prostych [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 9,3
	Płynna M okolozabiegowa (13)	Zupa makaronowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa makaronowa 200g (płynna) 200 g	Zupa kminkowo-ziemniaczana z mięsem (płynna) 400 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa koperkowo-ryżowa 200g (płynna) 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 369,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Węglowodny przyswajalne [g] 127,1 suma cukrów prostych [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 1,3

2026-01-18 niedziela	Podstawowa (1)	Zupa ml. z kaszą gryczaną białą 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Parów"mini"drob z keczupem 90 g Sałata Iodowa-dodatek 20 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z jajkiem i ogórkiem zielonym 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 400 g Ziemniaki 250 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Ćwikła 100 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Masło 82% 6g. 6 g Twarożek niskotłuszczowy z koperkiem 80 g Pomidor z koperkiem 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z polędwicą drobiową i pomidorem na parze 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 929,6 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodny przyswajalne [g] 235,6 suma cukrów prostych [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sól [g] 17,6
	Łatwostrawna (2)	Zupa ml. z kaszą gryczaną białą 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Parów"mini"drob z keczupem 90 g Masło 82% 11g 11 g Sałata Iodowa-dodatek 20 g Herbata b/c z cytryną 250 g Oliwa z oliwek 10 g	Kanapka z jajkiem i ogórkiem zielonym 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 400 g Ziemniaki 250 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Ćwikła 100 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Twarożek niskotłuszczowy z koperkiem 80 g Pomidor z koperkiem na parze 50 g Herbata b/c 250 g	Kanapka z polędwicą drobiową i pomidorem na parze 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 899,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodny przyswajalne [g] 231,7 suma cukrów prostych [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 16,7
	Łatwostrawna ZOL	Zupa ml. z kaszą gryczaną białą 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Parów"mini"drob z keczupem 90 g Sałata Iodowa-dodatek 20 g Herbata b/c z cytryną 250 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 g Ziemniaki 250 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Ćwikła 100 g Olej słonecznikowy 10 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Roślinne z mlekovity 11,9 g Twarożek niskotłuszczowy z koperkiem 80 g Polędwica z Pasieki 50 g Pomidor z koperkiem na parze 50 g Herbata b/c z cytryną 250 g Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 200 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 011,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodny przyswajalne [g] 244,8 suma cukrów prostych [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 17,3
	Z ogr. tłuszczu (3)	Zupa ml. z kaszą gryczaną białą 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Parówki "mini" drobiowe 70 g Pomidor malinowy na parze 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g	Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 70 g	Zupa koperkowa z ryżem 400 g Ziemniaki 250 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Brokuły na parze 130 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Twarożek niskotłuszczowy z koperkiem 80 g Herbata b/c z cytryną 250 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g	Kanapka z polędwicą drobiową i pomidorem na parze 60 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 832,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodny przyswajalne [g] 239,9 suma cukrów prostych [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 17

2026-01-18 niedziela	Z ogr.t.przysw. wegl.(6)	Zupa ml. z kaszą gryczaną białą 200 g Chleb graham 2 kromki 80 g Parów"mini"drob z keczupem 90 g Sałata lodowa-dodatek 20 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z jajkiem i ogórkiem zielonym 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 400 g Ziemniaki 250 g Filet z piersi kurczaka w sosie 120 g Ćwikła 100 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g	Jogurt POLSKI naturalny 100 100 g	Chleb graham 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Twarożek niskotłuszczowy z koperkiem 80 g Pomidor z koperkiem 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z poledwicą drobiową i pomidorem na parze 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 849,8 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodny przyswajalne [g] 229,4 suma cukrów prostych [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sól [g] 18,1
	Płynna M okolozabiegowa (13)	Zupa makaronowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa makaronowa 200g (płynna) 200 g	Zupa kminkowo-ziemniaczana z mięsem (płynna) 400 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa koperkowo-ryżowa 200g (płynna) 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 369,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Węglowodny przyswajalne [g] 127,1 suma cukrów prostych [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 1,3
2026-01-19 poniedziałek	Podstawowa (1)	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Masło 82% 11g 11 g Żurek z jajkiem 200 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 60 g	Zupa krem jarzynowy z grzankami 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kielbasa z cebulą 115 g Kapusta kiszona zasmażana 180 g Kompot z owoców mieszanych 200 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Kielbasa szynkowa extra wp. 50 g Szpinak świeży 30 g Herbata b/c 250 g	Chleb graham- 1 kromka 40 g Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 957,2 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodny przyswajalne [g] 231,8 suma cukrów prostych [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sól [g] 21
	Łatwostrawna (2)	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Żurek z jajkiem 200 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 60 g	Zupa krem jarzynowy z grzankami 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Gulasz z piersi indyka z warzywami gotowany 180 g Sałata zielona z sosem vinegrette 50 g Kompot z owoców mieszanych 200 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Kielbasa szynkowa dębowa 50 g Szpinak świeży 30 g Herbata b/c 250 g	Kanapka z twarogiem i pomidorem 105 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 774,5 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodny przyswajalne [g] 218,8 suma cukrów prostych [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sól [g] 16,9

2026-01-19 poniedziałek	Łatwostrawna ZOL	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Żurek z jajkiem 200 g Herbata b/c z cytryną 250 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g		Jabłko tarte 100 g Zupa krem jarzynowy z grzankami 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Kielbasa z cebulą 115 g Kapusta kiszona zasmażana 180 g Kompot z owoców mieszanych 200 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Kielbasa szynkowa dębowa 50 g Szpinak świeży 30 g Herbata b/c 250 g Zupa ml. z kaszą jaglaną 200 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 844,6 Białko ogółem [g] 65,9 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodny przyswajalne [g] 227,6 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Sól [g] 18,1
	Z ogr. tłuszczu (3)	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g Masło 82% 6g. 6 g Białko z 2 jaj 60 g Połędwica z Pasieki 50 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Zupa krem jarzynowy z grzankami 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Gulasz z piersi indyka z warzywami gotowany 180 g Kompot z owoców mieszanych 200 g		Chleb pszenny 1 kromka 26 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Kielbasa szynkowa dębowa 50 g Herbata b/c 250 g	Pasta z warzyw 80 g Chleb pszenny 1 kromka 26 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 564,9 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodny przyswajalne [g] 235,1 suma cukrów prostych [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 17,5
	Z ogr.t. przysw. węgl.(6)	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 200 g Chleb graham 2 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Żurek z jajkiem 200 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Salata lodowa-dodatek 20 g Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 60 g	Zupa krem jarzynowy z grzankami 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Gulasz z piersi indyka z warzywami gotowany 180 g Salata zielona z sosem vinegrette 50 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g	Krem serowy z jabłkiem 100 g	Chleb graham 2 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Szpinak świeży 30 g Herbata b/c 250 g Kielbasa szynkowa dębowa 50 g	Chleb graham- 1 kromka 40 g Ser Favita klasyczny-1 plaster 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 788,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodny przyswajalne [g] 203 suma cukrów prostych [g] 40,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 18
	Płynna M okolozabiegowa (13)	Zupa makaronowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa makaronowa 200g (płynna) 200 g	Zupa kminkowo-ziemniaczana z mięsem (płynna) 400 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa koperkowo-ryżowa 200g (płynna) 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 369,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,8 Węglowodny przyswajalne [g] 127,1 suma cukrów prostych [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 Sól [g] 1,3

2026-01-20 wferek	Podstawowa (1)	Zupa ml. z ryżem brązowym 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Pasta z awokado i jajka 100 g Papryka świeża 50 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Salatka z kaszy jaglanej i warzyw 100 g	Rosół drobiowy z makaronem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Udło drobiowe z cebulką 175 g Buraczki na gorąco 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Pasta z piersi indyka i warzyw 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g Sałata - dodatek 16 g Masło 82% 11g 11 g	Chleb mieszany 1 kromka 40 g Szynka tradycyjna 25 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 944 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodny przyswajalne [g] 227,1 suma cukrów prostych [g] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sól [g] 14,8
	Łatwostrawna (2)	Zupa ml. z ryżem brązowym 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Pasta z awokado i jajka 100 g Pomidorki koktajlowe 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Salatka z kaszy jaglanej i warzyw 100 g	Rosół drobiowy z makaronem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Udło gotowane 190 g Buraczki na gorąco 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Pasta z piersi indyka i warzyw 75 g Sałata - dodatek 16 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 838,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodny przyswajalne [g] 229,7 suma cukrów prostych [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 13,7
	Łatwostrawna ZOL	Zupa ml. z ryżem brązowym 200 g Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Pasta z awokado i jajka 100 g Pomidorki koktajlowe 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g		Rosół drobiowy z makaronem 400 g Mięso udowe z kurczaka do zupy 50 g Ziemniaki z kefirem 570 g Jabłko tarte 100 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Pieczywo 2 kromki 80 g Chleb mieszany 1 kromka 40 g Roślinne z Mlekovity 11,9 g Pasta z piersi indyka i warzyw 75 g Sałata - dodatek 16 g Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 100 g Herbata b/c z cytryną 250 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 079,3 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodny przyswajalne [g] 268,9 suma cukrów prostych [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sól [g] 12,6
	Z ogr. tłuszczu (3)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 200 g Chleb pszenny 3 kromki 80 g Pasta z awokado i białek jaja NT 100 g Pomidor malinowy na parze 75 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Kanapka z szynką z piersi kurczaka NT 70 g	Rosół drobiowy z makaronem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Filet z uda kurczaka w sosie 150 g Marchewka na parze 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 g		Chleb pszenny 3 kromki 80 g Masło 82% 11g 11 g Pasta z piersi indyka i warzyw 75 g Herbata b/c 250 g	Jogurt naturalny 150 150 g Błonnik-płatki 35 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 986,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodny przyswajalne [g] 248,7 suma cukrów prostych [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 15,1

2026-01-20 wtorek	Z ogr.t.przysw. wegl.(6)	Chleb graham 2 kromki 80 g Chleb graham- 1 kromka 40 g Pasta z awokado i jajka 100 g Papryka świeża 50 g Herbata b/c z cytryną 250 g	Salatka z kaszy jaglanej i warzyw 100 g	Rosół drobiowy z makaronem 400 g Ziemniaki z koperkiem 250 g Udko gotowane 190 g Buraczki na gorąco 150 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g	Jabłko pieczone 1 Por	Chleb graham 2 kromki 80 g Pasta z piersi indyka i warzyw 75 g Sałata - dodatek 16 g Herbata b/c 250 g	Mus Drugie Śniadanie z różnych owoców 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 777,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodny przyswajalne [g] 210,7 suma cukrów prostych [g] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 14,9
	Płynna M okolozabiegowa (13)	Zupa z kaszą kukurydzianą (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa makaronowa 200g (płynna) 200 g	Zupa kminkowo-ziemniaczana z mięsem (płynna) 400 g Kompot z owoców mieszanych b/c 250 g		Zupa koperkowo-ryżowa (płynna) 400 g Herbata b/c 250 g	Zupa koperkowo-ryżowa 200g (płynna) 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 352,7 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 7,6 Węglowodny przyswajalne [g] 125 suma cukrów prostych [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sól [g] 1,3