

P	28.01.2026 DZIEŃ 1	29.01.2026 DZIEŃ 2	30.01.2026 DZIEŃ 3	31.01.2026 DZIEŃ 4	01.02.2026 DZIEŃ 5	02.02.2026 DZIEŃ 6	03.02.2026 DZIEŃ 7
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (8), ketchup, papryka żółta, sałata, pomarańcza, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata szynka wiejska (1,3,7,8,10), jabłko, ogórek zielony, kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)	Zacierki na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), papryka, polędwica sopocka (3,8), sałata, herbata	Płatki ryżowe (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasta z jajek (1,2), ser mozzarella (1), rukola, pomidor, herbata	Chleb żytni (3), kajzerka (3), masło (1), ser żółty (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), ogórek kiszony, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku z cynamonem i migdałami (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7), papryka, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, jajko gotowane, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka wiosenna, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż brązowy gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Barszcz ukraiński (7,10), ziemniaki gotowane, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet schabowy, (2,3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Zupa z soczewicy, (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), kasza bulgur (3), surówka z selera, kompot	Zupa kapuśniak (1,3,7,10), makaron z sosem bolońskim (3), ser żółty (1), kompot	Zupa brokułowa (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), pasztet mięsny (1,3,7,8,10), pomidor, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, sałatka ryżowa (1,2,3), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), polędwica miodowa (3,8), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), polędwica sopocka (3,8), mix sałat z pomidorem, pasta z makreli (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Banan	Wafle ryżowe	Serek wiejski (1)	Sok wielowarzywny
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	Energia - 2299 kcal, B - 105g, T - 86,7g, W - 283g, C - 56,9g, Błonnik - 34,7g, WNKT - 10,4g	Energia - 2197 kcal, B - 110g, T - 62g, W - 305g, C - 66,5g, Błonnik - 30,7g, WNKT - 4,43g	Energia - 2508 kcal, B - 111g, T - 75g, W - 355g, C - 62,5g, Błonnik - 45,1g, WNKT - 13,8g	Energia - 2117 kcal, B - 102g, T - 61,6g, W - 292g, C - 67,7g, Błonnik - 31,8g, WNKT - 7,9g	Energia - 2061 kcal, B - 98,3g, T - 87g, W - 259g, C - 57,5g, Błonnik - 27,2g, WNKT - 11,2g	Energia - 2411 kcal, B - 90,3g, T - 78,3g, W - 329g, C - 53,8g, Błonnik - 27,4g, WNKT - 7,32g	Energia - 2131 kcal, B - 104g, T - 57,4g, W - 303g, C - 69,7g, Błonnik - 24,3g, WNKT - 8,32g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA PODSTAWOWA

28.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni – 40g, Chleb baltonowski - 60g, Parówka drobiowa - 120g, Masło - 10g, pomarańcza - 350g, Ketchup - 10g, papryka żółta – 60g, Herbata czarna - 2g

OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami: Kalafior mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Duszony gulasz wieprzowy: Łopatka wieprzowa - 160g, Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana - 150g, **Salatka wiosenna:** sałata 30g, ogórek 45g, Cebula- 20g, papryka 30g, rzodkiewka 40g, pomidor 50g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier-1,25g

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g

Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper świeży – 0,4g, Kwasek cytrynowy – 0,1g, czosnek granulowany – 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

29.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Szynka wiejska - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, ogórek zielony – 80g, jabłko- 150g, Kefir – 200g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, ryż brązowy gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, pasztet mięsny – 70g, Sałata masłowa - 5g, ser żółty podpuszczkowy - 60g, pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

30.01.2026

ŚNIADANIE: płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica sopocka -60g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g,

OBIAD: Barszcz ukraiński: burak – 100g, kapusta biała – 50g, Fasola biała -37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki 1g
Kotlet rybny: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, ziemniaki gotowane– 200g
Surówka z pora, marchewki i jabłka : Por- 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda – 300g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Salatka ryżowa : ryż brązowy – 25g, szczypiorek – 3g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, papryka – 50g, ogórek kiszony – 30g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330ml

31.01.2026

ŚNIADANIE: zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Ser mozzarella – 30g, Masło - 10g, Rukola - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g

Pasta z jajka: jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g

Kotlet schabowy: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Mąka pszenna - 15g, jajko -6 g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kapusta pekińska z**

marchewką: Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g,

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Herbata czarna - 2g

Salatka z burakiem i fetą: Burak - 150g, Ser feta – 30g, oregano, rukola – 20g, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Banan- 150g

01.02.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni – 40g, Kajzerka- 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 60g, Szynka drobiowa – 40g, ogórek kiszony – 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

OBIAD: Zupa z soczewicy: soczewica - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanek chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g

Kasza bulgur gotowana - 150g

Surówka z selera: Seler - 100g, rodzynek – 20g, jabłko -30g, sok z cytryny -3g majonez - 5g, jogurt – 20g, sól, pieprz czarny

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica sopočka – 60g, Herbata czarna – 2g

Mix sałat z pomidorem – 150g: sałata-100g, pomidor – 50g, sos vinegret – 3g

Pasta z makreli: makrela - 40g, serek śmietankowy- 40g, Sól, pieprz czarny - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Wafle ryżowe – 50g

02.02.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Pasztet mięsny – 60g, Sałata masłowa - 5g, papryka - 100g, Herbata czarna – 2g,

OBIAD: Zupa kapuśniak : Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kapusta kiszona- 75g

Makaron z sosem bolońskim: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Passata pomidorowa - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g, ser żółty Gouda – 15g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Szynka wiejska – 40g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta z fasoli – fasola biała 100g, cebula- 30g, jabłko -15g, olej roślinny – 5 g, majeranek, sól, pieprz – po 1g

KOLACJA II: Serek wiejski – 200g

03.02.2026

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa szynkowa – 60g, jajko gotowane – 50g Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

OBIAD: Zupa brokułowa: Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150 g

Marchewka zasmażana: Marchew- 150 g, Masło- 2 g,

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko – 150g, Herbata czarna - 2g

Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny - 330ml

JADŁOSPIS 28.01 – 03.02.2026/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

P	28.01.2026 DZIEŃ 1	29.01.2026 DZIEŃ 2	30.01.2026 DZIEŃ 3	31.01.2026 DZIEŃ 4	01.02.2026 DZIEŃ 5	02.02.2026 DZIEŃ 6	03.02.2026 DZIEŃ 7
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), parówki (8), ketchup, papryka żółta, sałata, pomarańcza, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10), jabłko, ogórek, kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)	Chleb żytni razowy (3), masło (1), serek wiejski (1), polędwica sopocka (3,8), papryka, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), ser mozzarella, pasta z jajek (1,2), rukola, pomidor, herbata	Chleb żytni razowy (3), bułka grahamka (3), masło (1), ser żółty (1), ogórek kiszony, szynka drobiowa (3,8), kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7), papryka, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Ś II	Chleb żytni razowy (3), Ser mozzarella (1), ogórek	Sok wielowarzywny	Chleb żytni razowy (3), kiełbasa krakowska (3,8), masło (1), pomidor	Kefir naturalny (1)	Chleb żytni razowy (3), kiełbasa tatrzańska (3,8), masło (1), papryka	Serek wiejski (1), pomidor	Serek homogenizowany (1)
Obiad	Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka wiosenna kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż brązowy gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Barszcz ukraiński (7,10), ziemniaki gotowane, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet schabowy (2,3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Zupa z soczewicy (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), kasza bulgur (3), surówka z selera, kompot	Zupa kapuśniak (1,3,7,10), makaron z sosem bolońskim (3), ser żółty (1), kompot	Zupa brokułowa (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), pomidor, pasztet mięsny (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, sałatka ryżowa (1,2,3) herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), polędwica miodowa (3,8), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), polędwica sopocka (3,8), mix sałat z pomidorem, pasta z makreli (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), herbata
K II	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Sok pomidorowy	Chleb żytni razowy (3), pasztet sojowy (8), ogórek zielony	Jogurt naturalny (1)	Sok wielowarzywny	Chleb żytni razowy (3), polędwica miodowa (1), masło (1), papryka
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	Energia - 2294 kcal, B - 108g, T - 72,5g, W - 327g, C - 61g, Błonnik - 46,8g, WNKT - 8,45g	Energia - 2045 kcal, B - 112g, T - 66,8g, W - 262g, C - 58,8g, Błonnik - 30,5g, WNKT - 4,26g	Energia - 2354 kcal, B - 108g, T - 73,9g, W - 328g, C - 42,4g, Błonnik - 47,6g, WNKT - 13,7g	Energia - 2255 kcal, B - 120g, T - 85,0g, W - 263g, C - 28,1g, Błonnik - 29,3g, WNKT - 8,26g	Energia - 2096 kcal, B - 94,6g, T - 84,5g, W - 260g, C - 39,9g, Błonnik - 36,1g, WNKT - 11,7g	Energia - 2482 kcal, B - 139g, T - 92,1g, W - 286g, C - 39,5g, Błonnik - 35,5g, WNKT - 7,98g	Energia - 2021 kcal, B - 102g, T - 56,9g, W - 283g, C - 51,3g, Błonnik - 29,0g, WNKT - 8,21g

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHE (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne) 5. ORZECHE ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie) 7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie) 9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie) 11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

28.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni razowy – 100g, Parówka drobiowa - 120g, papryka – 60g, Masło - 10g, pomarańcza - 350g, Ketchup - 10g, Herbata czarna - 2g

II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, ser mozzarella - 30 g, ogórek – 50g

OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami: Kalafior mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Duszony gulasz wieprzowy: Łopatka wieprzowa - 160g, Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana - 150g, **Surówka wiosenna:** sałata 30g, ogórek 45g, Cebula- 20g, papryka 30g, rzodkiewka 40g, pomidor 50g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g

Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper świeży – 0,4g, Kwasek cytrynowy – 0,1g, czosnek granulowany – 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330 ml

29.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 40g, Szynka wiejska - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka – 60g, Kefir – 200g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, jabłko- 150g

II ŚNIADANIE: Sok wielowarzywny – 330ml

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ryż brązowy gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, ser żółty podpuszczkowy - 60g, pasztet mięsny– 70g, pomidor– 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny – 150g

30.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 120g, Masło - 10g, Polędwica sopocka – 60g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 150g, Papryka - 150g, Herbata czarna - 2g

II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, kielbasa krakowska - 30 g, masło – 5g, pomidor - 50g

OBIAD: Barszcz ukraiński: burak – 100g, kapusta biała – 50g, Fasola biała -37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g

Kotlet rybny: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane- 200g

Surówka z pora, marchewki i jabłka: Por- 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g,

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g

Salatka ryżowa : ryż brązowy – 25g, szczypiorek – 3g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, papryka – 50g, ogórek kiszony – 30g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330ml

31.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 120g, Masło - 10g, Ser mozzarella – 60g, Rukola - 10g, Pomidor - 150g, Herbata czarna - 2g

Pasta z jajka: jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g

II ŚNIADANIE: Kefir naturalny - 200 g

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g

Kotlet schabowy: Schab wieprzowy bez kości - 140g, jajko- 6g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny,- po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kapusta pekińska z**

marchewką: Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g,

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Herbata czarna - 2g

Salatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Chleb razowy- 60 g, pasztet sojowy -113g, ogórek świeży- 60g

01.02.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy – 40g, Grahamka- 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 60g, Szynka drobiowa – 40g, ogórek kiszony -100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, kielbasa tatrzańska- 30 g, papryka – 50g

OBIAD: Zupa z soczewicy: soczewica - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszaneczka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Kasza bulgur gotowana - 150g
Surówka z selera: Seler - 100g, rodzynek – 20g, jabłko -30g, sok z cytryny -3g majonez - 5g, jogurt – 20g, sól, pieprz czarny
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Polędwica sopońska – 60g, Herbata czarna - 2g
Mix sałat z pomidorem – 150g: sałata-100g, pomidor – 50g, sos vinegret – 3g
Pasta z makreli: makrela- 40g, serek śmietankowy- 40g, szczypiorek – 5 g, sól, pieprz -1 g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

02.02.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Pasztet mięsny – 60g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna – 2g

II ŚNIADANIE: serek wiejski – 200g, pomidor – 50g

OBIAD: Zupa kapuśniak : Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kapusta kiszona- 75g
Makaron z sosem bolońskim: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Passata pomidorowa - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g, ser żółty Gouda – 15g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Szynka wiejska – 40g, Herbata czarna - 2g
Pasta z fasoli – fasola biała 100g, cebula- 30g, jabłko -15g, olej roślinny – 5 g, majeranek, sól, pieprz – po 1g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330ml

03.02.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa szynkowa – 60g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

II ŚNIADANIE: Serek homogenizowany - 200 g

OBIAD: Zupa brokułowa: Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g
Pulpety w sosie koperkowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150 g
Marchewka zasmażana: Marchew- 150 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko – 150g, Szynka drobiowa – 30g, Herbata czarna - 2g
Twaróg z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

KOLACJA II: Chleb żytni razowy – 50g, polędwica miodowa – 30g, masło – 5g, papryka – 50g

P	28.01.2026 DZIEŃ 1	29.01.2026 DZIEŃ 2	30.01.2026 DZIEŃ 3	31.01.2026 DZIEŃ 4	01.02.2026 DZIEŃ 5	02.02.2026 DZIEŃ 6	03.02.2026 DZIEŃ 7
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), sałata, banan, herbata	Chleb pszenny (3), masło, szynka wiejska (1,3,7,8,10), sałata, pasta z marchewki (11), kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Zacierki na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, serek wiejski (1), polędwica sopocka (3,8), <i>gruszka pieczona</i> , herbata	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), banan, ser biały (1), dżem, herbata	Chleb pszenny (3), kajzerka (3), masło (1), sałata, pasztet sojowy (8), pomidor, jajko ugotowane na twardo (2), kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7) cukinia pieczona, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
Obiad	Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) duszony gulasz wieprzowy (3), ziemniaki gotowane, dynia gotowana, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż biały gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, ryba pieczona w sosie cytrynowo-śmietanowym (1,6,9), szpinak gotowany, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab duszony w sosie własnym z warzywami (3), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Zupa z soczewicy (7,10) (3,7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot	Zupa kalafiorowa (1,3,7,10), makaron pszenny, mięso mielone z warzywami (7), kompot	Zupa brokułowa i (1,3,7), ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, <i>tomat</i> , twarożek z czubrycą (1), dżem, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, sałatka ryżowa (1,2,3), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica miodowa (3,8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), polędwica sopocka (3,8), sałata, ogórek bez skóry, jogurt naturalny (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10), serek homogenizowany, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	<i>Jabłko pieczone</i>	Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny	Wafle ryżowe
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 1976 kcal, B – 92,6g, T – 51,1g, W - 296g, C – 52,4g, Błonnik – 32,1g, WNKT – 6,23g	Energia - 2093 kcal, B - 108g, T – 55,4g, W - 296g, C – 43,1g, Błonnik – 27,2g, WNKT – 5,8	Energia - 2407 kcal, B - 111g, T – 58,7g, W - 367g, C – 58,1g, Błonnik – 38,4g, WNKT – 8,65g	Energia - 1934 kcal, B – 95,9g, T - 49g, W - 279g, C – 55,3g, Błonnik – 26,4g, WNKT – 7,71g	Energia - 1860 kcal, B – 88,6g, T – 51,2g, W - 267g, C - 63,1g, Błonnik – 22,3g, WNKT – 6,02g	Energia - 2297 kcal, B - 111g, T – 54,0g, W - 350g, C – 73,0g, Błonnik – 28,9g, WNKT – 5,84g	Energia - 2044 kcal, B – 95,5g, T – 55,3g, W - 291g, C – 60,9g, Błonnik – 21,5g, WNKT – 8,3g

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA - i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica żyto, jęczmień owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie);
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA LEKKOSTRAWNA

28.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -260 ml, Chleb baltonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan- 120g, Herbata czarna - 2g,

Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** łopatka wieprzowa - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane- 200 g, **Dynia gotowana- 150 g**
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50 g, Herbata czarna - 2g

Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper - 0,4g, Kwasek cytrynowy - 0,1g, Czosnek granulowany - 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Jogurt naturalny – 150g

29.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kefir naturalny 2% - 200g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

Pasta z marchewki: marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Zioła prowansalskie, sól, pieprz 1 g,

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g **Udziec z indyka pieczony w sosie własnym:** Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ryż biały gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g,

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda – 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g

Twarożek z czubrycą: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, czubryca-1g

KOLACJA II: Wafle ryżowe – 50g

30.01.2026

ŚNIADANIE: Zacierki- 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb bałtonowski - 100g, Masło-10g, Polędwica sopocka-60g, Serek wiejski-150 g, Sałata masłowa-5g, Gruszka pieczona- 150 g, Herbata czarna- 2g,

OBIAD: Kasza manna na wywarze jarzynowym: Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g

Ryba pieczona w sosie cytrynowym: Morszczuk świeży - 140g, sok z cytryny – 10ml, śmietana – 30g miód- 3g, oliwa z oliwek- 15 ml, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, ziemniaki gotowane – 200g,

Szpinak gotowany- 150 g

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, 150g Herbata czarna - 2g

Salatka ryżowa: ryż biały – 25g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, ogórek – 80g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

31.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb bałtonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, Masło - 10g , banan 150g, Herbata czarna - 2g

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g

Schab duszony w sosie własnym z warzywami - Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g,

Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kalafior gotowany- 150 g,**

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa- 60 g, Herbata czarna - 2g

Salatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

01.02.2026

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 40g, kajzerka – 60g, Paszтет sojowy- 113 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 50g, pomidor- 100 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

OBIAD: : Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszaneczka chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g

Ziemniaki gotowane - 200g, **Salata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g,

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Polędwica sopocka - 60g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100g, Jogurt naturalny- 150 g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

02.02.2026

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g, Paszтет z kurczaka- 130 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, cukinia pieczona z olejem - 100 g, Płatki owsiane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml

OBIAD: Zupa kalafiorowa : Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 75g
Mięso mielone z warzywami: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, , Makaron pszenny- 60g ,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Szynka wiejska – 40g, serek homogenizowany – 150g, Jabłko pieczone- 100 g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330g

03.02.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Szynka drobiowa- 60 g, Pomidor- 100 g Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml

OBIAD: Zupa brokułowa: Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g **Marchewka gotowana:** Buraki -150 g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, serek bieluch – 150g, Miód-25 g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Wafle ryżowe -50g

JADŁOSPIS 28.01 – 03.02.2026/ DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

P	28.01.2026 DZIEŃ 1	29.01.2026 DZIEŃ 2	30.01.2026 DZIEŃ 3	31.01.2026 DZIEŃ 4	01.02.2026 DZIEŃ 5	02.02.2026 DZIEŃ 6	03.02.2026 DZIEŃ 7
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), pasta z tuńczyka i natki (1,6), sałata, banan, herbata	Chleb pszenny (3), polędwica miodowa (3,8), sałata, pasta z marchewki (11), kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Zacierki na mleku (1), chleb pszenny (3) sałata, serek wiejski (1), polędwica sopocka (3,7,8), gruszka pieczona , herbata	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3) ser biały (1), banan , dżem, herbata	Chleb pszenny (3), kajzerka (3), sałata, serek bieluch, pomidor, tofu, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), pierś z kurczaka gotowana cukinia pieczona, herbata	Chleb pszenny (3), szynka drobiowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
Obiad	Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) duszony gulasz wieprzowy (3), ziemniaki gotowane, dynia gotowana, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż biały gotowany, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, ryba pieczona w sosie jogurtowo - cytrynowym (1,6, 9), szpinak gotowany, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab duszony w sosie własnym z warzywami (3), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Zupa z soczewicy (7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot	Zupa kalafiorowa (1,3,7,10), makaron pszenny, mięso mielone z warzywami (7), kompot	Zupa brokułowa (1,3,7), ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), tofu naturalne (8), szynka drobiowa (1,3,8), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, pomidor, twarożek z czubrycą (1), dżem, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, sałatka ryżowa (1,2,3), herbata	Chleb pszenny (3), sałata, polędwica miodowa (3,8), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chleb pszenny (3), polędwica sopocka (3,8), sałata, ogórek zielony bez skóry, dżem, jogurt naturalny (1), herbata	Chleb pszenny (3), sałata, polędwica miodowa (3,8), serek homogenizowany, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Jabłko pieczone	Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny	Wafle ryżowe
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	Energia - 1734 kcal, B - 91,4g, T - 28,3g, W - 286g, C - 54,9g, Błonnik - 28,3g, NKT - 7,6, Na - 2g	Energia - 1905 kcal, B - 110g, T - 33,9g, W - 293g, C - 41,5g, Błonnik - 25,8g, NKT - 8,8g, Na - 2,5g	Energia - 2266 kcal, B - 111g, T - 42,5g, W - 367g, C - 58,4g, Błonnik - 38,4g, NKT - 16,7g, Na - 2,2g	Energia - 1870 kcal, B - 93,4g, T - 37,2g, W - 294g, C - 39,9g, Błonnik - 25,8g, NKT - 12g, Na - 2,3g	Energia - 1755 kcal, B - 88,5g, T - 35,0g, W - 277g, C - 71,9g, Błonnik - 22,5g, NKT - 9,1g, Na - 2,5g	Energia - 2220 kcal, B - 145g, T - 31,7g, W - 346g, C - 73,0g, Błonnik - 28,7g, NKT - 7,8g, Na - 2,2g	Energia - 1799 kcal, B - 96,1g, T - 37,8g, W - 266g, C - 66,0g, Błonnik - 17,2g, NKT - 12,1g, Na - 2,6g

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA - i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie),
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica żyto, jęczmień owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie);
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA WĄTROBOWA

28.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -260 ml, Chleb bałtonowski - 100g Sałata masłowa - 5g, Banan- 120g, Herbata czarna - 2g

Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** łopatka wieprzowa - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane- 200 g, **Buraki gotowane- 150 g**
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Tofu naturalne- 30 g, Szynka drobiowa- 30 g, Pomidor 100g, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny – 150g

29.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g, Polędwica miodowa - 60g, Sałata masłowa - 5g, Kefir naturalny 2% - 200g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

Pasta z marchewki: marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Zioła prowansalskie, sól, pieprz 1 g,

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, ryż biały gotowany w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g,

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g

Twarożek z czubrycą: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, czubryca-1g

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50

30.01.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka– 60g, Serek wiejski- 150 g, Sałata masłowa - 5g, gruszka pieczona- 150 g, Herbata czarna - 2g,

OBIAD: Kasza manna na wywarze jarzynowym: Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g

Ryba pieczona w sosie jogurtowo-cytrynowym: Morszczuk świeży - 140g, sok z cytryny – 10ml, jogurt naturalny – 30g, miód- 3g, oliwa z oliwek- 15 ml, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, ziemniaki gotowane - 200g, **Szpinak gotowany-** 150 g

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g,150g Herbata czarna - 2g

Salatka ryżowa: ryż biały – 25g, szynka drobiowa – 70g, kukurydza konserwowa – 50g, ogórek – 80g, majonez – 5g, jogurt naturalny – 10g

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330ml

31.01.2026

ŚNIADANIE Płatki ryżowe- 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, banan -150g, Herbata czarna - 2g

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g

Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kalafior gotowany- 150 g,**

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, polędwica miodowa- 60 g, Sałata masłowa – 5g, Herbata czarna - 2g, Sok z cytryny - 12g

Salatka z burakiem i serem białym: Burak - 100g, Ser biały - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jabłko pieczone 150 g

01.02.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 40g, Kajzerka -60g, Tofu naturalne- 60 g, Sałata masłowa - 5g, serek bieluch- 150g, pomidor- 100 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

OBIAD: Zupa z soczewicy : soczewica - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g Ziemniaki gotowane – 200g, **Salata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g,

Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka - 60g, ogórek bez skóry- 100g, Dżem- 25 g, Jogurt naturalny-150 g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Wafle ryżowe – 50g

02.02.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, pierś z kurczaka gotowana - 130 g, Sałata masłowa- 5 g, cukinia pieczona z olejem - 100 g, Płatki owsiane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml

OBIAD: Zupa kalafiorowa : Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 75g
Mięso mielone z warzywami: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Makaron pszenny - 60g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica miodowa- 60 g, Serek homogenizowany -150g, Jabłko pieczone - 150 g, herbata czarna- 2 g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny -330ml

03.02.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa- 5 g, Szyńka drobiowa- 60 g, Pomidor- 100 g Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml

OBIAD: Zupa brokułowa: Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g

Marchewka gotowana: Marchew- 150 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, serek bieluch – 150 g Miód-25 g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g