

P	14.01.2026 DZIEŃ 8	15.01.2026 DZIEŃ 9	16.01.2026 DZIEŃ 10	17.01.2026 DZIEŃ 11	18.01.2026 DZIEŃ 12	19.01.2026 DZIEŃ 13	20.01.2026 DZIEŃ 14
Śniadanie	Zacierki na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (1,3), keczup, papryka, sałata, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomarańcza, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek zielony, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), dżem, sałata, pomidor, kakao na mleku (1)	Owsianka z jabłkiem i migdałami (1,3), chleb żytni 50g (3), masło (1), polędwica (1,3,7,8,10), papryka żółta , sałata, herbata	Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twarożek ze szczypiorkiem (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, ogórek zielony, herbata	Chleb żytni i pszenny (1), masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2), serek almette (1), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, gotowana kasza jaglana, schab w sosie wielowarzywnym (3,7), mix sałat z sosem sałatkowym (1,2), kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria, kompot	Barszcz biały (1,3), ryba smażona (2,3,6), ziemniaki gotowane w wodzie, (6), surówka z buraków, kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), kasza gryczana gotowana bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym (3), surówka z białej kapusty, kompot	Zupa jarzynowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filec drobiowy w sosie kremowym (1,3), marchewka z grozkiem gotowana w wodzie, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), kotlety ziemniaczane z kalafiozem (2,3), surówka z czerwonej kapusty, kompot	Zupa porowa (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, polędwiczka wieprzowa w sosie śliwkowym (7), surówka z marchewki i jabłka, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta rybna(6), ser żółty (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), wędlina (1,3,7,8,10), papryka czerwona, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasta brokułowa z jajkiem (1,2), szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kielbasa szynkowa (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka, polędwica (1,3,7,8,10), pasztet mięśny (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka, pasta z ciecioriki z fetą, wędlina (1,3,7,8,10), herbata
K II	Sok wielowarzywny	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Koktajl owocowy	Jabłko	Serek homogenizowany waniliowy	Gruszka
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 1895 kcal, B - 88,2g, T - 59g, W - 261g, C - 45,6g, Błonnik - 22,9g, NKT - 21,5 g, sól- 3,1 g	Energia - 2050 kcal, B - 91,4g, T - 65,9g, W - 278g, C - 56,4g, Błonnik - 28,7g, NKT - 24,7 g, sól- 2,3 g	Energia - 2340 kcal, B - 110g, T - 52,9g, W - 365g, C - 55,4g, Błonnik - 41,7g, NKT - 18,5 g, sól- 2,5 g	Energia - 2410 kcal, B - 106g, T - 98g, W - 280g, C - 57,3g, Błonnik - 29,2g, NKT - 35,1 g, sól- 3,3 g	Energia - 2105 kcal, B - 88,4g, T - 80,2g, W - 266g, C - 53g, Błonnik - 33,4g, NKT - 30,6 g, sól- 1,9 g	Energia - 2292 kcal, B - 118g, T - 69,2g, W - 298g, C - 41,3g, Błonnik - 26,1g, NKT - 21,1 g, sól- 2,5 g	Energia - 2020 kcal, B - 89,9g, T - 58,2g, W - 290g, C - 69,5g, Błonnik - 33,7g, NKT - 19,4 g, sól- 4,3 g

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. MIECZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA PODSTAWOWA

14.01.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Ketchup - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g

OBIAD: *Barszcz czerwony z ziemniakami*: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

***Schab duszony w sosie wielowarzywnym*:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Cebula – 15g Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jaglana gotowana - 150g

***Mix sałat z sosem sałatkowym*:** mix sałat -150g, sos sałatkowy grecki – 10g

***Kompot*:** Owoce leśne mrożone – 30g, woda 300g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek - 100g, Herbata czarna - 2g, ser żółty – 30g

***Pasta rybna*:** Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330 ml

15.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcza - 140g, Pomidor – 100g Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

OBIAD: *Zupa koperkowa*: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

***Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym*:** Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, ***Mizeria z jogurtem*:** Ogórek świeży - 125g, Jogurt naturalny - 4,4g, Pieprz czarny, sól - po 1g, 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,

***Sałatka jarzynowa*:** Marchew – 50g, Pietruszka korzeń - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Ziemniak - 20g, Groszek konserwowy - 20g, Kukurydza w puszcze - 20g Ogórek kiszony - 20g, Jabłko - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

16.01.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek zielony- 100g, Herbata czarna - 2g

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

OBIAD: *Barszcz biały*: Marchew - 25g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g

***Ryba smażona*:** Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Surówka z buraków*:** Burak czerwony - 150g, Kwasek cytrynowy – 1g, Sól – 1g, Pieprz czarny - 1g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Papryka- 100 g szynka drobiowa – 60g

***Pasztet warzywny*:** Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

17.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski - 200g, Pomidor - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, dżem – 25g

OBIAD: : **Zupa ziemniaczana z pomidorami:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Pieczarki - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g, **Surówka z kapusty białej:** Kapusta biała - 125g, Marchew - 25g, Natka pietruszki - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny, sól - 1g, Cukier - 1,25g , Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

Pasta brokułowa z jajkiem: Brokuł mrożony - 25g, jajko-60, fasola biała – 25g, majonez -5g, jogurt -5g, pestki słonecznika -2g, Sól, pieprz czarny - po 1g,

KOLACJA II: Koktajl owocowy - 200g

18.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb żytni - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica – 40g, papryka żółta – 100g, Herbata czarna - 2g

OBIAD: **Zupa jarzynowa 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, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, kalafior – 25g, brokuł- 25g

Duszony filet drobiowy w sosie kremowym: Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Ogórek świeży - 30g, Pomidor - 30g, Papryka czerwona - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 10g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Jabłko – 150 g

19.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, szynka konserwowa – 30g, Ogórek zielony - 100g, Herbata czarna – 2g

Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 1g

OBIAD: **Zupa pomidorowa z makaronem:** Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Makaron pszenny- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 0,5 g

Kotlet ziemniaczany z kalafiozem: ziemniaki gotowane- 150g, kalafior- 80g, jajko - 7g, bułka tarta - 15g, olej rzepakowy-5g, sól-1g, pieprz czarny-1g, koperek-1g, czosnek-1 g

Surówka z kapusty czerwonej: Kapusta czerwona - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Por - 3g, Kukurydza z puszki - 10g, Jogurt naturalny - 2,5g, Majonez - 1g,

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

KOLACJA: Chleb żytni - 60g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, pasztet mięsny -60g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy - 150g

20.01.2026

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, serek almette – 30g

OBIAD: Zupa porowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Polędwiczka wieprzowa w sosie śliwkowym: Polędwiczka wieprzowa - 140g, suszona śliwka – 30g, bulion -100 ml, masło- 5g, cukier – 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Surówka z marchewki i jabłka: Marchew - 125g, Jabłek – 15g, Kwasek cytrynowy - 1g, Jogurt naturalny – 4,4g, Cukier- 1,25g, Sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, papryka – 100g, Herbata czarna - 2g, kielbasa żywiecka – 40 g

Pasta z ciecioriki: Ciecierzycy w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g, natka pietruszki – 1g, ser feta – 20g czosnek – 1 g

KOLACJA II: Gruszka– 150 g

JADŁOSPIS 14.01-20.01.2026/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW („cukrzycowa”)

P	14.01.2026 DZIEŃ 8	15.01.2026 DZIEŃ 9	16.01.2026 DZIEŃ 10	17.01.2026 DZIEŃ 11	18.01.2026 DZIEŃ 12	19.01.2026 DZIEŃ 13	20.01.2026 DZIEŃ 14
Śniadanie	Chleb żytni razowy (3), masło (1), parówki (1,3), papryka, sałata, herbata, serek bieluch (3)	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomarańcza, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), wędlina (3,7,8,10), sałata, ogórek, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), serek wiejski (1), sałata, pasztet mięsny (1,3,7,8,10), pomidor, kakao na mleku (1)	Owsianka z jabłkiem i migdałami (1,3), chleb żytni 50g (3), masło (1), polędwica miodowa, papryka żółta, sałata, herbata	Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg ze szczypiorkiem (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, ogórek zielony, herbata	Chleb żytni razowy (1), masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2), almette (1), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Śniadanie II	Chleb razowy (3), pasztet sojowy(8), rzodkiewki	Sok wielowarzywny	Chleb żytni razowy (3), polędwica sopocka (8), masło (1), pomidor	Jogurt naturalny (1)	Chleb razowy (3), ser żółty (1), masło (1), rzodkiewki	Sok wielowarzywny	Kefir (1)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, kasza pęczak gotowana, schab w sosie wielowarzywnym (3,7), mix sałat z sosem sałatkowym(1,2), kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria, kompot	Barszcz biały (1,3), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z buraków, kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), kasza gryczana gotowana, bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym (3), surówka z białej kapusty, kompot	Zupa jarzynowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filec drobiowy w sosie kremowym (1,3), marchewka z groszkiem gotowana, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), kotlety ziemniaczane z kalafiejem (2,3), surówka z czerwonej kapusty, kompot	Zupa porowa (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, polędwiczka wieprzowa w sosie śliwkowym (7), surówka z marchewki i jabłka, kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta rybna(6), ser żółty (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), wędlina (1,3,7,8,10), papryka, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasta brokułowa z jajkiem (1,2), szynka wiejska (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, papryka, wędlina (1,3,7,8,10) pasztet mięsny (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, papryka, kiełbasa żywiecka (1,3,7,8,10),pasta z cieciorzki z fetą (1), herbata
K II	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Kefir (1)	Chleb żytni razowy (3), polędwica sopocka (8), masło (1), ogórek kiszony	Serek wiejski (1), pomidor	Serek homogenizowany naturalny (1)	Chleb żytni razowy (3), mozzarella (1), ogórek zielony
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 1682 kcal, B - 95,3g, T - 53 g, W - 219g, C - 37,5 g, Błonnik - 24g, NKT - 19,8g, sól- 2,1 g	Energia - 2059 kcal, B - 94,2g, T - 69,3g, W - 278g, C - 53,4 g, Błonnik - 32,5g, NKT - 25,3 g, sól- 2,3 g	Energia - 2284 kcal, B - 138g, T - 48,3 g, W - 337g, C - 32,8g, Błonnik - 42,6g, NKT - 18,6 g, sól-3,3 g	Energia - 2095 kcal, B - 101g, T - 93g, W - 227g, C - 42,4g, Błonnik - 28,4 g, NKT - 36,7 g, sól- 2,9 g	Energia - 2232 kcal, B - 95,7 g, T - 87,7g, W - 280g, C - 38,1 g, Błonnik - 45,8 g, NKT - 35,6 g, sól- 2,4 g	Energia - 2072 kcal, B - 114g, T - 76,0 g, W - 240g, C - 36,9g, Błonnik - 29,6g, NKT - 23,2 g, sól-2,4 g	Energia - 2071 kcal, B - 104g, T - 70,4g, W - 269g, C - 51,6g, Błonnik - 35,1 g, NKT - 21,8 g, sól- 4,3 g

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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW

14.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 100g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka - 100g, Serek bieluch – 150g
Herbata czarna - 2g

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, pasztet sojowy -113 g, rzodkiewki - 50g

OBIAD: *Barszcz czerwony z ziemniakami:* Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Schab duszony w sosie wielowarzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Cebula – 15g Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g Kasza pęczak gotowana - 150g

Mix sałat z sosem sałatkowym: mix sałat – 150g, sos sałatkowy grecki -10g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 40g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g ser żółty – 30 g

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330ml

15.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcza- 140g, Pomidor – 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II: Sok wielowarzywny -330ml

OBIAD: *Zupa koperkowa:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, ***Mizeria z jogurtem:*** Ogórek świeży - 125g, Jogurt naturalny - 4,4g, Pieprz czarny, sól - po 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,

Sałatka jarzynowa: Marchew – 50g, Pietruszka korzeń - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Ziemniak - 20g, Groszek konserwowy - 20g, Kukurydza w puszcze - 20g Ogórek kiszony - 20g, Jabłko - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny – 150g

16.01.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek- 100g, Herbata czarna - 2g, szynka wiejska – 30g,
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, polędwica sopocka 30 g, masło – 5g, pomidor - 50g

OBIAD: *Barszcz biały:* Marchew - 25g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g
Ryba smażona: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g,
Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Surówka z buraków:*** Burak czerwony - 150g, Kwasek cytrynowy – 1g, Sól – 1g, Pieprz czarny - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Papryka- 100 g szynka drobiowa – 40g

Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Kefir – 150 g

17.01.2026

ŚNIADANIE:, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, Pomidor - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, paszтет mięsny – 60g

ŚNIADANIE II: Sok wielowarzywny – 330ml

OBIAD: *Zupa ziemniaczana z pomidorami:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g
Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Pieczarki - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g, ***Surówka z kapusty białej:*** Kapusta biała - 125g, Marchew - 25g, Natka pietruszki - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny, sól - 1g, Cukier - 1,25g , Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Szynka wiejska – 40g

Pasta brokułowa z jajkiem: Brokuł mrożony - 25g, jajko-60, fasola biała – 25g, majonez -5g, jogurt -5g, pestki słonecznika -2g, Sól, pieprz czarny - po 1g,

KOLACJA II: Chleb żytni razowy 30 g, polędwica sopocka 30 g, masło – 5g, ogórek kiszony - 50g

18.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb żytni - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica – 40g, papryka żółta– 100g, Herbata czarna - 2g

ŚNIADANIE II: Chleb razowy 30 g, ser żółty 30 g, rzodkiewka – 50g

OBIAD: *Zupa jarzynowa 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, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, kalafior – 25g, brokuł- 25g
Duszony filet drobiowy w sosie kremowym:, Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g***, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Ogórek świeży - 30g, Pomidor - 30g, Papryka czerwona - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 10g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Serek wiejski -200g, pomidor – 50g

19.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, ogórek - 100g, Herbata czarna – 2g,
Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 1g, szynka konserwowa – 30g

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, pasztet sojowy -113g, ogórek kiszony - 50g

OBIAD: *Zupa pomidorowa z makaronem:* Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Makaron pszenny- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść lauowy- po 0,5 g

Kotlet ziemniaczany z kalafiozem: ziemniaki gotowane- 150g, kalafior- 80g, jajko - 7g, bułka tarta - 15g, olej rzepakowy-5g, sól-1g, pieprz czarny-1g, koperek-1g, czosnek-1 g

Surówka z kapusty czerwonej: Kapusta czerwona - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Por - 3g, Kukurydza z puszki - 10g, Jogurt naturalny - 2,5g, Majonez - 1g,

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

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 120g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, pasztet mięsny -60g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Serek homogenizowany naturalny – 150 g

20.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, serek almette – 30g

ŚNIADANIE II: Kefir – 200ml

OBIAD: *Zupa porowa:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Polędwiczka wieprzowa w sosie śliwkowym: Polędwiczka wieprzowa - 140g, suszona śliwka – 30g, bulion -100 ml, masło- 5g, Sól, pieprz czarny, rozmaryn, czosnek- po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Surówka z marchewki i jabłka: Marchew - 125g, Jablek – 15g, Kwasek cytrynowy - 1g, Jogurt naturalny – 4,4g, Cukier- 1,25g, Sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, papryka – 100g, Herbata czarna - 2g kielbasa żywiecka – 40 g

Pasta z ciecioriki z fetą: Ciecierzycy w puszcze - 100g, ser feta -20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Chleb żytni razowy 30 g, mozzarella - 30 g, ogórek zielony - 50g

JADŁOSPIS 14.01-20.01.2026/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

P	14.01.2026 DZIEŃ 8	15.01.2026 DZIEŃ 9	16.01.2026 DZIEŃ 10	17.01.2026 DZIEŃ 11	18.01.2026 DZIEŃ 12	19.01.2026 DZIEŃ 13	20.01.2026 DZIEŃ 14
Śniadanie	Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), ser biały (1), sałata, ogórek zielony bez skóry, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twarożek z koperkiem (1), sałata, banan, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), pasztet mięśny (1,3,7,8,10), sałata, pomidor bez skóry, kakao na mleku (1)	Owsianka z jabłkiem i migdałami (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), pomidor bez skóry, sałata, herbata	Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), ser twarogowy (1), dżem niskosłodzony, sałata, banan, herbata	Chleb pszenny (1), masło (1), jajko gotowane na twardo (2), serek bieluch (1) sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, gotowana kasza jaglana, schab w sosie wielowarzywnym (3,7), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, ryż biały gotowany, sałata zielona z czubrycą, kompot	Barszcz biały (1,3), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpet rybny pulpety rybny w sosie pomidorowym (2,3,6,7), szpinak gotowany, kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (3), cukinia duszona, kompot	Zupa jarzynowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), marchewka z groszkiem gotowana w wodzie, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), kotlety ziemniaczane z kalafiolem (2,3), buraki gotowane, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, polędwiczka wieprzowa w sosie pietruszkowym (7), buraki gotowane w wodzie, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor bez skóry, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, jajko na twardo (2,3), sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), wędlna (1,3,7,8,10), ogórek bez skóry, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica (1,7,8,10), pasta z brokuła i jajka (1,2), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędlna (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor bez skóry, wędlna (1,3,7,8,10), pasztet mięśny (1,3,7,8,10) herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, gruszka pieczona pieczone, pasta z cieciorki z fetą, polędwica (1,3,7,8,10), herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Koktajl owocowy	Jabłko pieczone	Serek homogenizowany waniliowy (1)	Wafle ryżowe
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2166 kcal, B - 107g, T - 55,9g, W - 314g, C - 76,7g, Błonnik - 20,8g, NKT - 23,5g, sól- 2,2 g	Energia - 2007 kcal, B - 98g, T - 57,4g, W - 280g, C - 27,3g, Błonnik - 54,9g, NKT - 21,1 g, sól- 2,9 g	Energia - 2262 kcal, B - 111g, T - 47,5g, W - 355g, C - 47,6g, Błonnik - 36,3g, NKT - 18g, sól- 1,8g	Energia - 1965 kcal, B - 93,2g, T - 70,7g, W - 244g, C - 52,5g, Błonnik - 22,7g, NKT - 25,9 g, sól- 2,4 g	Energia - 2409 kcal, B - 101g, T - 89,7g, W - 307g, C - 52,8g, Błonnik - 33,8g, NKT - 32,5 g, sól- 2,2 g	Energia - 2380 kcal, B - 117g, T - 62,9g, W - 338g, C - 63,8g, Błonnik - 25,6g, NKT - 19,4 g, sól- 2,2 g	Energia - 2073 kcal, B - 91,2g, T - 60,5g, W - 297g, C - 39,9g, Błonnik - 28,2g, NKT - 22,6 g, sól- 2,4 g

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 ŁATWOSTRAWNA

14.01.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, sałata - 5 g, ogórek - 100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: *Barszcz czerwony z ziemniakami:* Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Schab duszony w sosie wielowarzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g

Kasza jaglana gotowana - 150g

Kalafior gotowany w wodzie – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

15.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Jabłko pieczone - 150g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD:*Zupa koperkowa:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż biały gotowany- 150g ***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, Cukier - 5g

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

Salatka jarzynowa dietetyczna: Marchew – 50g, Pietruszka korzeń - 20g, Seler korzeniowy - 20g, Ziemniak - 20g, Groszek konserwowy - 20g, Kukurydza w puszcze - 20g Jabłko - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

16.01.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Twarożek z koperkiem: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g

OBIAD: *Barszcz biały:* Marchew - 25g, Cebula - 15g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g

Pulpet rybny w sosie pomidorowym: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, koncentrat pomidorowy – 15g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g,

Szpinak gotowany – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g szynka drobiowa– 40 g, ogórek -100g

Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

17.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Paszтет mięsny – 60g, Ogórek bez skóry - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa ziemniaczana z pomidorami: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym: Schab wieprzowy bez kości - 160g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Cukinia duszona – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka - 40g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, Szynka wiejska – 40g,

Pasta brokułowa z jajkiem: Brokuł mrożony - 35g, jajko-60, kukurydza – 10g, majonez -5g, jogurt -10g, Sól, pieprz czarny - po 1g,

KOLACJA II: Koktajl owocowy – 200g

18.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb baltonowski - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, serek wiejski- 150g , Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa jarzynowa 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, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g

Duszony filet drobiowy w sosie kremowym: Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka drobiowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 6g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

19.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, ser twarogowy – 100g, dżem owocowy niskosłodzony – 25g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 150g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem: Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Makaron pszenny- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 0,5 g

Kotlet ziemniaczany z kalaflorem: ziemniaki gotowane- 150g, kalafior- 80g, jajko - 7g, bułka tarta - 15g, olej rzepakowy-5g, sól-1g, pieprz czarny-1g, koperek-1g, czosnek- 1g

Buraki gotowane- 150 g,

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 120g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, szynka konserwowa – 60 g, paszтет mięsny-60g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy -150g

20.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, serek bieluch – 250g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

Polędwiczka wieprzowa w sosie pietruszkowym: Polędwiczka wieprzowa - 140g, natka pietruszki – 30g oliwa – 5 ml, bulion warzywny – 50 ml, sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Buraki gotowane w wodzie – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Gruszka pieczona - 150g , Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g polędwica miodowa – 60g

Pasta z ciecioriki: Ciecierzycy w puszcze - 100g, ser feta -20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Wafle ryżowe -50g

JADŁOSPIS 14.01-20.01.2026/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU („wątrobowa/trzustkowa”)

P	14.01.2026 DZIEŃ 8	15.01.2026 DZIEŃ 9	16.01.2026 DZIEŃ 10	17.01.2026 DZIEŃ 11	18.01.2026 DZIEŃ 12	19.01.2026 DZIEŃ 13	20.01.2026 DZIEŃ 14
Śniadanie	Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), ser biały (1), sałata, ogórek zielony bez skóry, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), sałata, banan, herbata	Chleb pszenny (3), serek bieluch 150g (1), sałata, pomidor bez skóry, kakao na mleku (1)	Owsianka z jabłkiem i migdałami (1,3), chleb pszenny (3), serek wiejski (1), pomidor bez skóry, sałata, herbata	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), ser twarogowy (1), dżem niskosłodzony, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (1), szynka drobiowa (1,7,8,10), sałata, pomidor bez skóry, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, gotowana kasza jaglana, duszony schab w sosie wielowarzywnym (3,7), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, ryż biały gotowany, sałata zielona z czubrycą, kompot	Barszcz biały (1,3), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpet rybny w sosie pomidorowym (2,3,6,7), szpinak gotowany, kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (3), cukinia duszona, kompot	Zupa jarzynowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), marchewka z groszkiem gotowana w wodzie, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), kotlety ziemniaczane z kalafiolem (2,3), buraki gotowane, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, polędwiczka wieprzowa w sosie pietruszkowym (7), buraki gotowane, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), pomidor bez skóry, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), pasztet mięsny (2,3) sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata	Chleb pszenny (3), pasztet warzywny (2), wędlina (1,3,7,8,10), ogórek bez skóry, herbata	Chleb pszenny (3), polędwica (1,7,8,10), pasta brokułowa (1), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), sałatka grecka (1), herbata	Chleb pszenny (3), pomidor bez skóry, sałata, pasztet sojowy (8), polędwica (1,3,7,8,10), herbata	Chleb pszenny (3), gruszka pieczona, polędwica (1,7,8,10), pasta warzywna, herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Banan	Jabłko pieczone	Serek homogenizowany waniliowy (1)	Wafle ryżowe
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2012 kcal, B - 106g, T - 39,9g, W - 312g, C - 73,4g, Błonnik - 20,8 g, NKT - 12,3 g, sól- 1,8 g	Energia - 1861 kcal, B - 98,1 g, T - 40,9g, W - 277g, C - 53,7g, Błonnik - 27,2 g, NKT - 10,9 g, sól- 2,9 g	Energia - 2136 kcal, B - 112g, T - 31,5g, W - 359g, C - 50,2g, Błonnik - 37,5g, NKT - 7,9 g, sól- 1,8 g	Energia - 2183 kcal, B - 106 g, T - 79,9g, W - 268g, C - 55,7 g, Błonnik - 25,7g, NKT - 18,2 g, sól-2,6 g	Energia - 2324 kcal, B - 104 g, T - 66,6 g, W - 333g, C - 52,8g, Błonnik - 35,5g, NKT - 22,6 g, sól- 2,4 g	Energia - 2230 kcal, B - 113 g, T - 48,2g, W - 338g, C - 63,7 g, Błonnik - 25,6 g, NKT - 8,4 g, sól- 1,9 g	Energia - 1858 kcal, B - 105 g, T - 35,3 g, W - 282g, C - 56,3g, Błonnik - 28,3 g, NKT - 8,6 g, sól- 2,2 g

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 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

14.01.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, sałata - 5 g, ogórek -100 g, Herbata czarna - 2g

OBIAD: *Barszcz czerwony z ziemniakami:* Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Schab duszony w sosie wielowarzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g
Kasza jaglana gotowana - 150g

Kalafior gotowany w wodzie – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

15.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, , Sałata masłowa – 5g, Jabłko pieczone - 150g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko 2% - 300g

OBIAD: *Zupa koperkowa:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Udziec z kurczaka pieczone w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż biały gotowany - 150g ***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, Pasztet mięsny – 120g, Herbata czarna - 2g

Salatka jarzynowa dietetyczna: Marchew - 17,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g
Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

16.01.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Banan - 120g, Herbata czarna - 2g

Twaróg z koperkiem: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g

OBIAD: *Barszcz biały:* Marchew - 25g, Cebula - 15g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, majeranek, sól, pieprz, natka pietruszki po 1g

Pulpet rybny w sosie koperkowym: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koncentrat pomidorowy- 15g , Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Szpinak gotowany – 150g***, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb baltonowski - 60g, , Herbata czarna - 2g, ogórek- 100 g, szynka drobiowa – 40 g

Pasztet warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

17.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Serek Bieluch – 150g, Pomidor- 100g, Sałata – 5g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml,

OBIAD: Zupa ziemniaczana z pomidorami: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym: Schab wieprzowy bez kości - 160g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Cukinia duszona – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka - 60g, Herbata czarna - 2g, Szynka wiejska -40g

Pasta brokułowa z jajkiem: Brokuł mrożony - 35g, kukurydza – 10g, jogurt -10g, Sól, pieprz czarny, koperek - po 1g,

KOLACJA II: Banan - 120g

18.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, serek wiejski- 150g , Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g

OBIAD:Zupa jarzynowa 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, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g

Duszony filet drobiowy w sosie kremowym: : Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, szynka drobiowa – 60g, Herbata czarna - 2g,

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 30g, Ser biały - 30g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 6g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Gruszka pieczona - 150g

19.01.2026

ŚNIADANIE:, Płatki jęczmienne – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser twarogowy – 100g, dżem owocowy niskosłodzony – 25g, Jabłko pieczone - 150g, Herbata czarna – 2g

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem: Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Makaron pszenny- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 0,5 g

Kotlet ziemniaczany z kalafiozem: ziemniaki gotowane- 150g, kalafior- 80g, jajko - 7g, bułka tarta - 15g, olej rzepakowy-5g, sól-1g, pieprz czarny-1g, koperek-1g, czosnek- 1g

Buraki gotowane- 150 g,

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 120g, Pasztet sojowy-113 g, polędwica miodowa – 30g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy- 150 g

20.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g, Szynka drobiowa– 60g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

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

Polędwiczka wieprzowa w sosie pietruszkowym: Polędwiczka wieprzowa - 140g, natka pietruszki – 30g, oliwa – 5 ml, bulion warzywny – 50 ml, sól, pieprz czarny - po 1g , Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Buraki gotowane – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Szynka konserwowa- 60 g, Jabłko pieczone – 150g, Herbata czarna - 2g,

Pasta warzywna: Marchewka gotowana- 70 g, pietruszka gotowana- 30 g, seler korzeniowy gotowany- 30 g, natka pietruszki- 1 g, olej rzepakowy- 3,5 g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g