

JADŁOSPIS 21.01.2026-27.01.2026/ DIETA PODSTAWOWA

P	21.01.2026 DZIEŃ 15	22.01.2026 DZIEŃ 16	23.01.2026 DZIEŃ 17	24.01.2026 DZIEŃ 18	25.01.2026 DZIEŃ 19	26.01.2026 DZIEŃ 20	27.01.2026 DZIEŃ 21
Śniadanie	Płatki owsiane (1), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), kiełbasa (1,3,7,8,10), ćwikła z chrzanem (ginekologia: pasztet z kurczaka pieczony 130g), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, kiełbasa szynkowa (1,3,7,8,10), pomidor, serek bieluch (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), twarożek ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, herbata	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni (3), kajzerka (3) masło (1), ser żółty (1), pomidor, sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10) herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), polędwica miódowa (3,7,8), ogórek, dżem, sałata, banan, kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (1), masło (1), sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10), jajko gotowane (2), papryka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą (1,3), kompot	Zupa pieczarkowa (1,3,7,10), pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (1,2,3), gotowane ziemniaki w wodzie, (3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszzonej kapusty, kompot	Żurek (1,2,3,7,8,10), ryż brązowy gotowany, kurczak w sosie curry (3), bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet mielony (2,3), surówka z selera, marchewki i jabłka (1), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), surówka z kapusty pekińskiej (1), kompot	Zupa ogórkowa (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa z sosem cebulowym (3,7), gotowana kasza gryczana, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, mozzarella (1), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, szynka konserwowa (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), jajka gotowane (2), sałata, ogórek kiszony, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, papryka pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, kiełbasa krakowska (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pomidor, serek śmietankowy almette (1), polędwica sopocka (1,3,7,8,10), herbata
K II	Banan	Sok wielowarzywny	Jogurt owocowy (1)	Ciasto drożdżowe (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe	Serek homogenizowany waniliowy (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2452 kcal, B - 113g, T - 97g, W - 289g, C - 62,7g, Błonnik - 25,9g, NKT - 38,7g, Sól - 3,6g	Energia - 2038 kcal, B - 98,4 g, T - 65,8 g, W - 269g, C - 79,9 g, Błonnik - 29,8 , NKT - 21,8 g, Sól - 4,1 g	Energia - 2020 kcal, B - 98,1g, T - 59,3g, W - 278g, C - 54,8g, Błonnik - 35g, NKT - 17,2g, Sól - 2,7g	Energia - 2142 kcal, B - 94,6g, T - 76,3g, W - 275g, C - 58,7 g, Błonnik - 30,1g, NKT - 29,1g, Sól - 2,5g	Energia - 2520 kcal, B - 123g, T - 108g, W - 268g, C - 65,9 g, Błonnik - 26,8g, NKT - 38,1g, Sól - 3,7g	Energia - 2212 kcal, B - 104g, T - 61g, W - 317g, C - 61g, Błonnik - 35,3g, NKT - 21,8g, Sól - 3 g	Energia - 2376 kcal, B - 111g, T - 85g, W - 299g, C - 70,5g, Błonnik - 39,6g, NKT - 35,8g, Sól - 3,8g

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. ORZECY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECY 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 PODSTAWOWA

21.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Kiełbasa podwawelska - 120g, Masło - 10g, Ćwikła z chrzanem - 30g, Herbata czarna - 2g,

OBIAD: : ***Barszcz ukraiński:*** Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, 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

Makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą – makaron pszenny 75g, pomidory krojone – 50g, passata pomidorowa -50g, mozzarella – 30g, sól -1g, pieprz -1g, czosnek -1g, bazylia -1g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Szynka drobiowa - -30g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Banan - 150g

22.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Kiełbasa szynkowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomidor – 100g, serek bieluch – 150g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko 2% - 300 ml

OBIAD: ***Zupa pieczarkowa:*** Pieczarki - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniaki - 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym: Łopatka wieprzowa 140 g, Bułka tarta 4 g, Jajko 7 g, Sól, pieprz czarny- po 0,5g, chrzan biały – 5g, śmietanka 30% - 30ml, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g
Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g,

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

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

Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszkii - 50g, Serek śmietankowy Almette - 20g, , Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330ml

23.01.2026

ŚNIADANIE: Kasz jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Papryka czerwona - 100g, Herbata czarna – 2g
Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 1g

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

Ryba smażona: Dorsz świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g,

Surówka z kapusty kiszonej: Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, 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, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g

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

KOLACJA II: Jogurt owocowy - 150g

24.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Kajzerka - 60g, Masło - 10g, szynka wiejska – 40g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g

OBIAD: Żurek: Marchew - 25g, Kielbasa biała - 60g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Jajko – 30g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, curry, imbir sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany – po 1g

Kurczak w sosie curry: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, cebula - 12g, Papryka - 7g, Mąka pszenna - 5g, curry, imbir, kurkuma, sól, pieprz czarny, czosnek granulowany, papryka w proszku - po 0,5 Ryż brązowy gotowany - 150g,

Bukiet warzyw królewski 150g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Jajka gotowane 2 szt.-100 g, Herbata czarna – 2g, Jabłko – 150g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

25.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni-razowy - 40g, Chleb pszenny – 60g, Masło - 10g, Dżem – 30g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, ogórek -100g, Banan- 120g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

Kotlet mielony: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Cebula - 20g, Bułka wrocławska - 27g, Bułka tarta - 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g,

Surówka z selera, marchewki i jabłka: Seler - 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 baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pasztet z kurczaka pieczony – 130g, Papryka – 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

26.01.2026

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

Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g,

Surówka z kapusty pekińskiej: Kapusta pekińska - 100g, Marchew - 30g, Jabłko – 10g, Kukurydza z puszki – 10g, Por - 5g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez – 2g, Pieprz czarny, sól – 0,5g,

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

KOLACJA: Chleb żytni-40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa krakowska – 40g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,

Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy – 2,5g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

27.01.2026

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

OBIAD: Zupa ogórkowa: Ogórek kiszony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Bitka wieprzowa duszona z sosem cebulowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Cebula - 50g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 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 żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica sopocka – 40g, Sałata masłowa - 5g, Serek śmietankowy almette – 30g, pomidor- 100g Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy - 150 g

JADŁOSPIS 21.01.2025-27.01.2026/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

C	21.01.2026 DZIEŃ 15	22.01.2026 DZIEŃ 16	23.01.2026 DZIEŃ 17	24.01.2026 DZIEŃ 18	25.01.2026 DZIEŃ 19	26.01.2026 DZIEŃ 20	27.01.2026 DZIEŃ 21
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), kiełbasa (1,3,7,8,10), czwikła z chrzanem, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, kiełbasa szynkowa (1,3,7,8,10), pomidor, serek bieluch (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twarożek ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, polędwica sopocka (3,7,8,), herbata	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3) grahamka (3), masło (1), ser żółty (1), szynka wiejska (1,3,7,8,10), pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), polędwica miódowa (3,7,8), sałata, serek bieluch (1), kakao na mleku (1), ogórek	Chleb żytni razowy (3), masło (1), szynka konserwowa (1,3,7,8,10), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, herbata	Chleb żytni razowy (1), masło (1), sałata, szynka wiejska (1,3,7,8,10), papryka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Śniadanie II	Serek homogenizowany naturalny (1)	Chleb żytni razowy (3), pasztet sojowy (8), ogórek	Serek wiejski (1), pomidor	Chleb żytni razowy (3), twarożek (1), papryka	Sok pomidorowy	Chleb żytni razowy (3), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), masło, papryka	Serek homogenizowany naturalny (1)
Obiad	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą (1,3), kompot	Zupa pieczarkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (1,2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszzonej kapusty, kompot	Żurek z ziemniakami (1,2,3,7,8,10), ryż brązowy gotowany, kurczak w sosie curry (3), bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet mielony (2,3), surówka z selera, marchewki i jabłka (1), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), surówka z kapusty pekińskiej (1), kompot	Zupa ogórkowa (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa z sosem cebulowym (3,7), gotowana kasza gryczana, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, mozzarella (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, szynka konserwowa (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), jajka gotowane (2), ogórek kiszony, sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, kiełbasa krakowska (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pomidor, serek śmietankowym almette (1), polędwica sopocka (1,3,7,8,10), herbata
K II	Chleb żytni razowy (3), jajko na twardo (2), papryka	Sok wielowarzywny	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1), ogórek zielony	Kefir (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek wiejski (1), ogórek kiszony	Sok wielowarzywny

Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2293 kcal, B - 128g, T – 88,4 g, W – 259 g, C – 33 g, Błonnik – 26,5 g, NKT – 38 g, Sól - 3,6 g	Energia – 2053 kcal, B – 102 g, T – 68,8 g, W – 272 g, C – 48,1 g, Błonnik – 34,4 g, NKT – 23,9 g, Sól – 4,3 g	Energia - 2041 kcal, B – 103 g, T– 67,5g, W - 271g, C - 54,8 g, Błonnik – 38,9 g, NKT – 22,6 g, Sól – 5 g	Energia - 2120 kcal, B – 99,7 g, T – 75,1 g, W - 273g, C – 44,8 g, Błonnik – 35,7 g, NKT – 27,6g, Sól- 3,4 g	Energia - 2486 kcal, B – 126 g, T - 110g, W - 261g, C – 55,4 g, Błonnik – 30,3 g, NKT – 37,1 g, Sól- 3,7g	Energia - 2231kcal, B - 108g, T – 63,8g, W - 320g, C – 46,4 g, Błonnik – 38,8 g, NKT – 21,5 g, Sól- 4,15 g	Energia - 2329 kcal, B - 117g, T – 91,7g, W - 273g, C - 58,5g, Błonnik – 37 g, NKT – 40,2 g, Sól - 3,8 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. ORZECY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne) 5. ORZECY 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 ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

21.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Kiełbasa podwawelska - 120g, Masło - 10g, Ćwikła z chrzanem - 30g, Herbata czarna - 2g

ŚNIADANIE II: Serek homogenizowany naturalny – 150g

OBIAD: *Barszcz ukraiński:* Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, 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
Makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą – makaron pszenny 75g, pomidory krojone – 50g, passata pomidorowa -50g, mozzarella – 30g, sól -1g, pieprz -1g, czosnek -1g, bazyliia -1g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Szynka drobiowa – 40g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Chleb żytni razowy 30 g, jajko gotowane 60 g, papryka -50g

22.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Kiełbasa szynkowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g,Pomidor – 100g, serek bieluch -150g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko 2% - 300 ml

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

OBIAD: *Zupa pieczarkowa:* Pieczarki - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniaki - 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym: Łopatka wieprzowa 140 g, Bułka tarta 4 g, Jajko 7 g, Sól, pieprz czarny- po 0,5g, chrzan biały – 5g, śmietanka 30% - 30ml, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g
Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, mozzarella – 30g, Rządkiwka - 100g, , Herbata czarna - 2g

Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 20g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny 330 ml

23.01.2026

ŚNIADANIE: Kasz jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Papryka czerwona - 100g, Herbata czarna – 2g, polędwica sopocka - 30g

Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g

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

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Ryba smażona: Dorsz świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g,
Surówka z kapusty kiszonej: Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 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 żytni razowy 30 g, Ser żółty 30 g, ogórek zielony - 50g

24.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 40g, grahamka -60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, szynka wiejska-40g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g,

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, Twaróg półtłusty 50 g, Jogurt naturalny 3 g, Sól, pieprz- po 0,5 g, papryka -50g

OBIAD: Żurek z ziemniakami: Marchew - 25g, Kielbasa biała - 60g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Jajko – 30g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, curry, imbir sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany – po 1g
Kurczak w sosie curry: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, cebula - 12g, Papryka - 7g, Mąka pszenna - 5g, curry, imbir, kurkuma, sól, pieprz czarny, czosnek granulowany, papryka w proszku - po 0,5 g Ryż brązowy gotowany - 150g,
Bukiet warzyw królewski – 150 g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 40g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajka gotowane 2 szt.-100g, Ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g, Jabłko – 150g

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml

25.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g , Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, serek bieluch – 150g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, ogórek – 100g

ŚNIADANIE II: Sok pomidorowy – 330 ml

OBIAD: : Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g
Kotlet mielony: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Cebula - 20g, Bułka wrocławska - 27g, Bułka tarta - 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g
Surówka z selera, marchewki i jabłka: Seler - 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, Pasztet z kurczaka pieczony – 130g, Papryka – 100g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

26.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g, szynka konserwowa – 40g

Twaróg z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny – po 0,5 g

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, szynka drobiowa 40g, papryka -50g, masło – 5g

OBIAD: *Zupa pomidorowa z ryżem:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g,

Surówka z kapusty pekińskiej: Kapusta pekińska - 100g, Marchew - 30g, Jabłko – 10g, Kukurydza z puszki – 10g, Por - 5g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez – 2g, Pieprz czarny, sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa krakowska – 40g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,

Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy – 2,5g

KOLACJA II: Serek wiejski 200 g, ogórek kiszony 50g

27.01.2026

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

ŚNIADANIE II: serek homogenizowany naturalny – 150g

OBIAD: *Zupa ogórkowa:* Ogórek kiszony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Bitka wieprzowa duszona z sosem cebulowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Cebula - 50g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 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 żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek śmietankowy almette – 30g, Polędwica sopocka – 40g, pomidor -100g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330ml

JADŁOSPIS 21.01.2026-27.01.2026/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

L	21.01.2026 DZIEŃ 15	22.01.2026 DZIEŃ 16	23.01.2026 DZIEŃ 17	24.01.2026 DZIEŃ 18	25.01.2026 DZIEŃ 19	26.01.2026 DZIEŃ 20	27.01.2026 DZIEŃ 21
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), pasztet z kurczaka (1,3,7,8,10), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica miodowa (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, serek bieluch (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twaróg naturalny (1), sałata, banan, miód (9), herbata	Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb pszenny (3) kajzerka (3), szynka wiejska (1,3,7,8,10), masło (1), serek wiejski (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), serek bieluch (1), sałata, dżem, banan, kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twaróg z koperkiem (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (1), masło (1), sałata, szybka wiejska (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa (1,3,7,10), makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą (1,3), kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska w sosie własnym (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpet rybny w sosie koperkowym (2,3,6,7), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ryż biały gotowany, kurczak w sosie ziołowym (3), bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpety gotowane w sosie pomidorowym (2,3,7), cukinia duszona, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), buraki gotowane w wodzie, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie z natki pietruszki (3,7), gotowane ziemniaki, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek bez skóry, ser żółty (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, mozzarella (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, szynka konserwowa (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), polędwica miodowa (3,7,8), sałata, gruszka pieczona, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta warzywna (7), polędwica sopocka (1,3,7,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, pasta z soczewicy, szynka drobiowa (1,3,7,8,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z marchewki (11), polędwica sopocka (1,3,7,8,10), ser twarogowy (1), herbata
K II	Banan	Sok wielowarzywny	Jogurt owocowy (1)	Ciasto drożdżowe (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Serek homogenizowany waniliowy (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2121 kcal, B - 112g, T - 70,3g, W - 273g, C - 56,6g, Błonnik - 25,7g, NKT - 24,6, Sól - 3,6 g	Energia - 2110 kcal, B - 99,7 g, T - 64,6 g, W - 285g, C - 46,8g, Błonnik - 25,1g, NKT - 23,6 g, Sól - 3,3 g	Energia - 2017 kcal, B - 95,7g, T - 42,5g, W - 323g, C - 84,2g, Błonnik - 33,7g, NKT - 16,1g, Sól - 4,7 g	Energia - 2106 kcal, B - 101g, T - 62g, W - 289g, C - 44g, Błonnik - 23,8g, NKT - 21g, Sól - 2,5 g	Energia - 2212 kcal, B - 115g, T - 73,9g, W - 281g, C - 53,9 g, Błonnik - 28,1g, NKT - 27,1g, Sól - 3,7 g	Energia - 2242 kcal, B - 96,1g, T - 60,3g, W - 334g, C - 39,3g, Błonnik - 32,8g, NKT - 22,8g, Sól - 3 g	Energia - 2225 kcal, B - 106g, T - 78,2g, W - 286g, C - 55,4g, Błonnik - 34,8g, NKT - 32,3g, Sól - 3,1g

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);

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

21.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Pasztet z kurczaka - 130g, 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, kalafior – 25g, brokuł- 25g

Makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą – makaron pszenny 75g, pomidory krojone – 50g, passata pomidorowa -50g, mozzarella – 30g, sól -1g, pieprz -1g, czosnek -1g, bazylia -1g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Szynka drobiowa – 40g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Banan- 150g

22.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, polędwica miodowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Jabłko pieczone - 150g, serek bieluch -150g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko 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

Pieczona pieczeń rzymska w sosie własnym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, mozzarella -30g, Pomidor - 100g, 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

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330 ml

23.01.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna – 2g, Miód – 25g

Twarożek naturalny: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g

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

Pulpet rybny w sosie koperkowym: Dorsz świeży - 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 - 200g

Warzywa po grecku: Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 0,5-1g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

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

KOLACJA II: Jogurt owocowy – 150g

24.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 40g, kajzerka -60g, Masło - 10g, szynka wiejska – 40g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g

OBIAD: Kasza manna na wywarze warzywnym: Kasza manna – 30g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Natka pietruszki - 1g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g
Kurczak w sosie ziołowym : Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, oregano, zioła prowansalskie- po 0,5-1g, ryż biały gotowany – 150g,
Bukiet warzyw królewski- 150g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

25.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, serek bieluch – 150g, dżem- 25 g, Banan - 120g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g
Gotowane pulpety w sosie pomidorowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g
Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g,
Cukinia duszona – 150g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, polędwica sopocka -60g, Herbata czarna - 2g

Pasta warzywna: Marchew – 65g, Seler korzeniowy – 25g, Pietruszka korzeń – 25g, Sól, pieprz czarny – po 1g, Olej rzepakowy – 3,5g, Natka pietruszki – 0,6g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

26.01.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g

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

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g
Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g,
Buraki gotowane w wodzie – 150g,
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka drobiowa – 40g, Banan – 120g, Herbata czarna - 2g

Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 0,5-1 g, Olej rzepakowy – 2,5g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

27.01.2026

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

OBIAD: Zupa brokułowa z ziemniakami: Brokuł 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
Bitka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 25g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 10g, Olej

rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, natka pietruszki suszona, natka pietruszki świeża - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g,
Salata z czubrycą: Salata 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, Masło - 10g, Salata masłowa - 5g, Polędwica sopocka – 40g, Twaróg półtłusty – 60g, Herbata czarna - 2g

Pasta z marchewki: Marchewka gotowana w wodzie - 80g, Sezam mielony – 2g, Marchew – 20g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie – po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy- 150 g

JADŁOSPIS 21.01.2026-27.01.2026/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

L	21.01.2026 DZIEŃ 15	22.01.2026 DZIEŃ 16	23.01.2026 DZIEŃ 17	24.01.2026 DZIEŃ 18	25.01.2026 DZIEŃ 19	26.01.2026 DZIEŃ 20	27.01.2026 DZIEŃ 21
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), szynka wiejska (1,3,7,8,10), serek wiejski (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), polędwica midowa (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, serek bieluch (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek naturalny (1), banan, miód (9), herbata	Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb pszenny (3) kajzerka (3), serek wiejski (1), szynka wiejska (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), serek bieluch, dżem, banan, kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (1), szynka wiejska (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa (1,3,7,10), makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą (1,3), kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska w sosie własnym (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpet rybny w sosie koperkowym (2,3,6,7), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ryż biały gotowany, kurczak w sosie ziołowym, bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpety gotowane w sosie pomidorowym (2,3,7), cukinia duszona, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), buraki gotowane w wodzie, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie z natki pietruszki (3,7), gotowane ziemniaki, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek bez skóry, ser biały (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), herbata	Chleb pszenny (3), pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, mozzarella (1), herbata	Chleb pszenny (3), szynka konserwowa (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chleb pszenny (3), polędwica miodowa (3,7,8), sałata, gruszka pieczona, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, pasta warzywna (7), polędwica sopocka (3,7,8), herbata	Chleb pszenny (3), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), banan, tofu naturalne (1), herbata	Chleb pszenny (3), pasta z marchewki (11), ser twarogowy (1), polędwica sopocka (1,3,7,8,10), herbata
K II	Banan	Sok wielowarzywny	Jogurt owocowy (1)	Ciasto drożdżowe (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Serek homogenizowany waniliowy (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2052 kcal, B - 122g, T - 30,1 g, W - 326 g, C - 75 g, Błonnik - 23,2 g, NKT - 9,5 g, Sól - 4,5 g	Energia - 1967kcal, B - 99,5 g, T - 48,3, W - 285 g, C - 46,8 g, Błonnik - 25,1 g, NKT - 13,5 g, Sól - 3,3 g	Energia - 1973 kcal, B - 99,9, T - 35, 2 g, W - 324g, C - 84,2g, Błonnik - 33,7g, NKT - 11,1 g, Sól - 4,7 g	Energia - 1917 kcal, B - 105 g, T - 39,5 g, W - 289g, C - 44g, Błonnik - 23,8g, NKT - 10,9 g, Sól - 2,9 g	Energia - 1938 kcal, B - 129g, T - 37,4g, W - 288g, C - 56,5g, Błonnik - 30,9g, NKT - 8,74 g, Sól - 3,4 g	Energia - 2054 kcal, B - 98,6, T - 37,4 g, W - 332 g, C - 34,7 g, Błonnik - 25 g, NKT - 9,11 g, Sól - 3,25 g	Energia - 2046 kcal, B - 105g, T - 57,9 g, W - 286g, C - 55,3 g, Błonnik - 34,8g, NKT - 19,7 g, Sól - 3,1g

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

21.01.2025

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb bałtonowski - 100g, Serek wiejski 200 g, szynka wiejska 40 g, pomidor 100 g, 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

Makaron w sosie pomidorowym z mozzarellą – makaron pszenny 75g, pomidory krojone – 50g, passata pomidorowa -50g, mozzarella – 30g, sól -1g, pieprz -1g, czosnek -1g, bazylia -1g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Ser biały – 60g, Szynka drobiowa – 40g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Gruszka pieczona- 150 g

22.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g, polędwica miodowa - 60g, Jabłko pieczone - 150g, serek bieluch-150g Kawa zbożowa - 5g, Mleko 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

Pieczona pieczeń rzymska w sosie własnym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g,

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

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, mozzarella – 30g, Pomidor - 100g, 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 1g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330 ml

23.01.2026

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb bałtonowski - 100g, Banan - 120g, Herbata czarna – 2g, Miód – 25g

Twarożek naturalny: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g

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

Pulpet rybny w sosie koperkowym: Dorsz świeży - 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 - 200g

Warzywa po grecku: Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 1g,

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

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

Sałatka z burakiem i serem białym: Burak - 100g, Ser biały – 30g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Jogurt owocowy – 150 g

24.01.2026

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb bałtonowski - 40g, kajzerka -60g, Serek wiejski – 200g, szynka wiejska- 40 g, Jabłko pieczone - 150g, Herbata czarna - 2g

OBIAD: Kasza manna na wywarze warzywnym: Kasza manna – 30g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Natka pietruszki - 1g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g
Kurczak w sosie ziołowym: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy, ziele angielskie, oregano, zioła prowansalskie,- po 0,5-1g Ryż biały gotowany - 150g,

Bukiet warzyw królewski – 150g,

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, polędwica miodowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, polędwica miodowa – 60g, sałata – 5g, gruszka pieczona - 150g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

25.01.2026

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, serek bieluch – 150g, dżem- 25 g, banan - 120g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

Gotowane pulpety w sosie pomidorowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ,

Cukinia duszona – 150g,

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, polędwica sopočka -60g, Herbata czarna - 2g

Pasta warzywna: Marchew – 65g, Seler korzeniowy – 25g, Pietruszka korzeń – 25g, Sól, pieprz czarny – po 1g, Olej rzepakowy – 3,5g, Natka pietruszki – 0,6g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

26.01.2026

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, , Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g

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

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g,

Buraki gotowane w wodzie – 150g,

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, szynka drobiowa- 60 g, Banan- 120g, tofu naturalne– 60 g Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

27.01.2026

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

OBIAD: Zupa brokułowa z ziemniakami: Brokuł 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

Bitka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 25g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy, natka pietruszki - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 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, Połędwica sopocka – 40g, Twaróg półtłusty – 60g, Herbata czarna - 2g

Pasta z marchewki: Marchewka gotowana w wodzie - 80g, Sezam mielony – 2g, Marchew – 20g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie – po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Serek homogenizowany waniliowy- 150 g