

|                         |           | Podstawowa                                                                                                                                                                          | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                       | Łatwostrawna                                                                                                                                                                              | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                                               | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 02.02.2026 poniedziałek | Śniadanie | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>roszponka 20 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml<br>rzodkiewka 40 g              | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>roszponka 20 g<br>rzodkiewka 40 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml   | płatki owsiane na mleku 300 g<br>chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>roszponka 20 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml                             | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>roszponka 20 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>rzodkiewka 40 g                                                                     | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>dżem owocowy 50 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml<br>pietruszką gotowana 100 g                                  |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                     | sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                           | kefir 1szt. 150 g                                                                                                                                                                                       | sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g                                                                                                                                                 |
|                         | Obiad     | barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml<br>makaron z kapustą kisz. i kielbasą 400 g<br>jabłko 150 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml                                 | barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml<br>Naleśniki z serem 240 g<br>sos jogurtowo-malinowy 100 ml<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml                       | barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml<br>Makaron ugotowany 200 g<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g<br>cukinia gotowana 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml | barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml<br>Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g<br>cukinia gotowana 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml | barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g<br>cukinia gotowana 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml |
|                         | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasztet zapiekany 60 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>ogórek świeży 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                                        | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>wędlina 50 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                                  | seler gotowany 100 g<br>chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>wędlina 50 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                                                     |
|                         | PN        | jogurt truskawkowy 150 g                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>sałatka z soczewicą kons. 150 g<br>sałata zielona 20 g                                                                                                        | jogurt truskawkowy 150 g<br>wafle ryżowe 50 g                                                                                                                                              |
|                         |           | Wart.energ.: 2347.08 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g;                                                                                  | Wart.energ.: 2366.16 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 59.89 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g;                                                                       | Wart.energ.: 2322.83 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 64.62 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g;                                                                                       | Wart.energ.: 2157.96 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 62.74 g; Węglowodany ogółem: 287.95 g;                                                                                                     | Wart.energ.: 2239.73 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g;                                                                                         |

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                            | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                                    | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                             | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03.02.2026 wtorek | Śniadanie | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek homogenizowany nat. 150 g<br>pomidor 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek homogenizowany nat. 150 g<br>pomidor 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek homogenizowany nat. 150 g<br>miód 1 szt. 25 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml<br>zacierka na mleku 300 g                         | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>serek homogenizowany nat. 150 g<br>pomidor 100 g                                    | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>skyr naturalny 150 g<br>miód 2 szt. 50 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                                                         |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                       | biskopky 50 g                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             | jogurt naturalny 1szt. 150 g                                                                                                                                                          | biskopky 50 g                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>kotlet schabowy panierowany 100 g<br>sałatka colesław 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml              |                                                                                                                                                                                        | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>schab duszony 80 g<br>sos własny mięsny 100 ml<br>szpinak gotowany - dieta 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml | zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>schab duszony 80 g<br>sos własny mięsny 100 ml<br>sałatka colesław 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>schab duszony 80 g<br>sos własny mięsny 100 ml<br>szpinak gotowany b/glut, b/lml 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml |
|                   | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z ryby wędzonej 100 g<br>papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                       | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>ser żółty 50 g<br>papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                    | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g<br>sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                    | pasta z ryby wędzonej 100 g<br>papryka świeża 100 g<br>chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                          | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g<br>dynia gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                             |
|                   | PN        | pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        | mandarynka 100 g                                                                                                                                                                            | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>Paszтет z fasoli 100 g<br>Rukola 20 g                                                                                                       | Mus z jabłek prażonych 150 g                                                                                                                                                                      |
|                   |           | Wart.energ.: 2364.87 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz: 114.84 g; Węglowodany ogółem: 267.83 g;                                                                                   | Wart.energ.: 2632.26 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 113.33 g; Węglowodany ogółem: 320.50 g;                                                                                   | Wart.energ.: 2317.93 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 89.69 g; Węglowodany ogółem: 290.90 g;                                                                                         | Wart.energ.: 2225.89 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 95.37 g; Węglowodany ogółem: 268.12 g;                                                                                   | Wart.energ.: 2244.04 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 54.12 g; Węglowodany ogółem: 358.88 g;                                                                                                |

|                  |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                        | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                                 | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                  | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                                                        | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 04.02.2026 środa | Śniadanie | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>parówka 2 szt<br>ketchup 20 g<br>roszponka 20 g<br>ogórek świeży 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml                                | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>parówka 2 szt<br>ogórek świeży 100 g<br>roszponka 20 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml<br>ketchup 20 g | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>parówka 2 szt<br>roszponka 20 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml<br>ryż na mleku 300 g<br>ketchup 20 g                                                                    | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z wędliny drob. 100 g<br>roszponka 20 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                                    | chleb pszenny krojony 120 g<br>pasta z wędliny drob. 100 g<br>pietruska gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                                                                                  |
|                  | II śN     |                                                                                                                                                                                                                   | Mus z truskawek 200 g                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               | kefir 1szt. 150 g                                                                                                                                                                                                | jogurt naturalny 1szt. 150 g<br>Płatki kukurydziane 50 g                                                                                                                                                             |
|                  | Obiad     | żurek z ziemniakami 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g<br>sos pomidorowy 100 ml<br>sałatka z buraczków i jabłka 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml |                                                                                                                                                                                     | grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g<br>sos pomidorowy 100 ml<br>sałatka z buraczków i jabłka 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml | żurek z ziemniakami 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g<br>sos pomidorowy 100 ml<br>surówka z czerwonej kapusty 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml | grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g<br>sos pomidorowy 100 ml<br>sałatka z buraczków 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml |
|                  | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>sałata zielona 8g 8 g                                  | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>sałata zielona 8g 8 g   | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                                                        | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                                                             | chleb pszenny krojony 120 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>marchewka gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                                                                                   |
|                  | PN        | bułka o smaku maślanym 50 g<br>masło 82% tł. 5 g                                                                                                                                                                  | Kisiel z truskawki z/c 250 ml                                                                                                                                                       | bułka o smaku maślanym 50 g<br>masło 82% tł. 5 g                                                                                                                                                                              | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>pasta z soczewicy 100 g<br>sałata zielona 20 g                                                                                                                         | bułka o smaku maślanym 50 g<br>masło 82% tł. 5 g                                                                                                                                                                     |
|                  |           | Wart.energ.: 2388.85 kcal; Białko ogółem: 99.66 g; Tłuszcz: 99.61 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g;                                                                                                                | Wart.energ.: 2309.67 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 89.63 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g;                                                                                  | Wart.energ.: 2606.92 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz: 93.32 g; Węglowodany ogółem: 338.39 g;                                                                                                                           | Wart.energ.: 2175.41 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 75.73 g; Węglowodany ogółem: 259.30 g;                                                                                                              | Wart.energ.: 2385.15 kcal; Białko ogółem: 119.64 g; Tłuszcz: 51.78 g; Węglowodany ogółem: 372.55 g;                                                                                                                  |

|                     |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                               | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                                                               | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                      | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                                                                  | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                                   |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 05.02.2026 czwartek | Śniadanie | chleb mieszany psz.-żyt.<br>60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>ser żółty 50 g<br>Rukola 20 g<br>rzodkiewka 40 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml                                                       | chleb razowy 30 g<br>bułka pszenna 75g 1<br>szt. 1 szt<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>ser żółty 50 g<br>Rukola 20 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml<br>rzodkiewka 40 g                                               | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędliina 50 g<br>dżem owocowy 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml<br>płatki owsiane na mleku<br>300 g          | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>wędliina 50 g<br>Rukola 20 g<br>rzodkiewka 40 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                                                                                | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>wędliina 50 g<br>dżem owocowy 50 g<br>Herbata czarna z/c 400<br>ml                                                                        |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                          | galaretką o smaku<br>truskawkowym 200 g                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                   | jogurt naturalny 1szt.<br>150 g                                                                                                                                                                                            | galaretką o smaku<br>truskawkowym 200 g                                                                                                                                                           |
|                     | Obiad     | fasolowa z ziemniakami<br>400 ml<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>łopatka wieprzowa<br>duszona 90 g<br>sos chrzanowy 100 ml<br>surówka z marchwi i<br>jabłka - dieta 130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml | fasolowa z ziemniakami<br>400 ml<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>udziec z kurczaka<br>duszony 120 g<br>sos koperkowy 100 ml<br>surówka z marchwi i<br>jabłka 130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml | szpinakowa z zacierką<br>400 ml<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>udziec z kurczaka<br>gotowany 120 g<br>sos koperkowy 100 ml<br>puree dyniowe 130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml | fasolowa z ziemniakami<br>400 ml<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>udziec z kurczaka<br>gotowany 120 g<br>sos koperkowy 100 ml<br>surówka z marchwi i<br>jabłka - dieta 130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml | szpinakowa z zacierką<br>400 ml<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>udziec z kurczaka<br>gotowany 120 g<br>sos koperkowy 100 ml<br>puree dyniowe 130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml |
|                     | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt.<br>60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>sałatka jarzynowa 200<br>g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                                                             | bułka pszenna 75g 1<br>szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>sałatka jarzynowa 100<br>g<br>wędliina 30 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                                    | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>sałatka jarzynowa - dieta<br>200 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                                                     | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>sałatka jarzynowa - dieta<br>200 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                                                                                             | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>sałatka jarzynowa - dieta<br>b/jabłka 200 g<br>Herbata czarna z/c 400<br>ml                                                               |
|                     | PN        | serek homogenizowany<br>brzoskwiniowy 150 g                                                                                                                                                                              | sok owocowy 200ml<br>200 g                                                                                                                                                                                        | serek homogenizowany<br>brzoskwiniowy 150 g                                                                                                                                                       | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>Pasta z ciecierzycy z<br>warzywami 100 g<br>papryka świeża 100 g                                                                                                                 | skyr waniliowy 150 g<br>chrupki kukurydziane<br>50 g                                                                                                                                              |
|                     |           | Wart.energ.: 2346.10<br>kcal; Białko ogółem:<br>111.56 g; Tłuszcz: 93.18<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 280.45 g;                                                                                                          | Wart.energ.: 2396.66<br>kcal; Białko ogółem:<br>111.77 g; Tłuszcz: 78.12<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 321.31 g;                                                                                                   | Wart.energ.: 2226.11<br>kcal; Białko ogółem:<br>117.03 g; Tłuszcz: 74.16<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 277.62 g;                                                                                   | Wart.energ.: 2181.75<br>kcal; Białko ogółem:<br>110.07 g; Tłuszcz: 67.06<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 303.38 g;                                                                                                            | Wart.energ.: 2294.32<br>kcal; Białko ogółem:<br>105.79 g; Tłuszcz: 53.57<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 352.75 g;                                                                                   |

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                     | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                                             | Łatwostrawna                                                                                                                                                                             | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                               | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                           |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.02.2026 piątek | Śniadanie | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek wiejski 200 g<br>pomidor 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml                                               | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek wiejski 200 g<br>pomidor 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml                                               | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek wiejski 200 g<br>pomidor 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml<br>makaron drobny na mleku 300 g                               | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>serek wiejski 200 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                                           | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>serek wiejski 200 g<br>włoszczyzna kostka gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml |
|                   | II śN     |                                                                                                                                                                                                | koktajl truskawkowy 250 ml                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          | kefir 1szt. 150 g                                                                                                                                                                       | chleb pszenny krojony 30 g<br>miód 1 szt. 25 g                                                                                            |
|                   | Obiad     | brokułowa z ziemniakami 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>kotlet z ryby 100 g<br>surówka z kiszanej kap. 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml                                  | koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>ryba gotowana 100 g<br>sos pietruszkowy 100 ml<br>seler gotowany 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml         | brokułowa z ziemniakami 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>ryba gotowana 100 g<br>sos pietruszkowy 100 ml<br>surówka z kiszanej kap. 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml | koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>ryba gotowana 100 g<br>sos pietruszkowy 100 ml<br>seler gotowany 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml |                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | sałata zielona 8g 8 g<br>chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml | sałata zielona 8g 8 g<br>bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z jaj z kop. - dieta 100 g<br>sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                             | sałata zielona 8g 8 g<br>chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z białek jaj z kop. 80 g<br>pietruszką gotowaną 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                           | chleb pszenny krojony 120 g<br>pasta z białek jaj z kop. 80 g<br>pietruszką gotowaną 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                   |
|                   | PN        | jabłko 150 g                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 | banan 200 g                                                                                                                                                                              | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>sałatka z soczewicą kons. 150 g<br>rzodkiewka 40 g                                                                                            | jabłko pieczone 150 g<br>wafle ryżowe 50 g                                                                                                |
|                   |           | Wart.energ.: 2306.75 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 103.82 g; Węglowodany ogółem: 253.42 g;                                                                                           | Wart.energ.: 2555.83 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 107.22 g; Węglowodany ogółem: 292.25 g;                                                                                            | Wart.energ.: 2242.80 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 78.45 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g;                                                                                      | Wart.energ.: 2248.73 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 255.96 g;                                                                                     | Wart.energ.: 2200.99 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 51.51 g; Węglowodany ogółem: 333.18 g;                                       |

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                          | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                                     | Łatwostrawna                                                                                                                                                   | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                        | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.02.2026 sobota | Śniadanie | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>kielbasa biała 120 g<br>musztarda 20 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>papryka świeża 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml | chleb pszenny krojony 60 g<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>parówka 2 szt<br>ketchup 20 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>papryka świeża 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml | ryż na mleku 300 g<br>chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>parówka 2 szt<br>ketchup 20 g<br>pomidor 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml      | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>wędlina 50 g<br>papryka świeża 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                           | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>wędlina 50 g<br>marchewka gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                         |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                     | mus z brzoskwiń 200 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                | jogurt naturalny 1szt. 150 g                                                                                                                                                     | jogurt naturalny 1szt. 150 g<br>herbatniki 50 g                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | dyniowa z ziemniakami -dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>gulasz z żołądków drobiowych 250 g<br>sałatka z ogórków kiszonych 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml                | dyniowa z ziemniakami -dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>Potrawka drobiowa 200 g<br>sałatka z ogórków kiszonych 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml               | dyniowa z ziemniakami -dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>Potrawka drobiowa 200 g<br>cukinia gotowana 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml | dyniowa z ziemniakami -dieta 400 ml<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g<br>Potrawka drobiowa 200 g<br>sałatka z ogórków kiszonych 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml | dyniowa z ziemniakami -dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>Potrawka drobiowa 200 g<br>cukinia gotowana 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml     |
|                   | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>roszponka 20 g<br>rzodkiewka 40 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                              | chleb pszenny krojony 60 g<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>roszponka 20 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>rzodkiewka 40 g                     | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>roszponka 20 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                   | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>roszponka 20 g<br>rzodkiewka 40 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                              | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>miód 2 szt. 50 g<br>szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml |
|                   | PN        | budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>pasta z fasoli 100 g<br>sałata zielona 20 g                                                                                            | budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g                                                                                                                               |
|                   |           | Wart.energ.: 2277.61 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 250.81 g;                                                                                                | Wart.energ.: 2051.02 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 75.05 g; Węglowodany ogółem: 268.65 g;                                                                                      | Wart.energ.: 2279.60 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 81.63 g; Węglowodany ogółem: 295.01 g;                                                             | Wart.energ.: 2028.70 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 59.68 g; Węglowodany ogółem: 296.66 g;                                                                               | Wart.energ.: 2271.80 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g;                                                                 |

|                      |           | Podstawowa                                                                                                                                                                             | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                   | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                   | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                                           | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                                |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.02.2026 niedziela | Śniadanie | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek do smarowania smakowy 80 g<br>pomidor 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml | chleb pszenny krojony 60 g<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek do smarowania 80 g<br>pomidor 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml                    | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek do smarowania 80 g<br>sałata zielona 20 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml<br>płatki owsiane na mleku 300 g                          | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>serek homogenizowany nat. 150 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                  | chleb pszenny krojony 120 g<br>serek homogenizowany nat. 150 g<br>cukinia gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                                                          |
|                      | II śN     |                                                                                                                                                                                        | gruszka 150 g                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>sok wielowarzywny 300 ml                                                                                                                                  | Mus z jabłek prażonych 150 g<br>chrupki kukurydziane 50 g                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 100 g<br>surówka z białej kapusty 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml         |                                                                                                                                                                       | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>pulpet drobiowy gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy 100 ml<br>pietruszką gotowaną 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>pulpet drobiowy gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy 100 ml<br>surówka z białej kapusty 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml | pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>pulpet drobiowy gotowany 90 g<br>Sos szpinakowy 100 ml<br>pietruszką gotowaną 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml |
|                      | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>sałami wp 50 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml            | chleb pszenny krojony 60 g<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>sałata zielona 8g 8 g | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                                             | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z mięsa drob. 100 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>sałata zielona 8g 8 g                                                 | chleb pszenny krojony 120 g<br>pasta z mięsa drob. 100 g<br>włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                                                     |
|                      | PN        | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>dżem owocowy 25 g                                                                                                                           | chleb pszenny krojony 30 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>dżem owocowy 25 g                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>papryka świeża 100 g<br>pasta z soczewicy 100 g                                                                                                           | chleb pszenny krojony 30 g<br>dżem owocowy 50 g                                                                                                                                                |
|                      |           | Wart.energ.: 2395.44 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 121.15 g; Węglowodany ogółem: 258.71 g;                                                                                    | Wart.energ.: 2017.55 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 82.29 g; Węglowodany ogółem: 240.37 g;                                                                    | Wart.energ.: 2242.96 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 74.38 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g;                                                                                            | Wart.energ.: 2307.88 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g;                                                                                                 | Wart.energ.: 2285.91 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 50.05 g; Węglowodany ogółem: 374.82 g;                                                                                            |

|                         |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                            | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                                        | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                          | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                                | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                              |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.02.2026 poniedziałek | Śniadanie | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>ser żółty 50 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>papryka świeża 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml                           | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>ser żółty 50 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>papryka świeża 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml               | kasza manna na mleku 300 g<br>chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                 | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                     | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>miód 2 szt. 50 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                                             |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                       | sok owocowy 200ml 200 g                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       | kefir 1szt. 150 g                                                                                                                                                                        | sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g                                                                                                                                                   |
|                         | Obiad     | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>pieczeń rzymska drobiowa 90 g<br>sos koperkowy 100 ml<br>sałatka z buraczków i jabłka 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml<br>racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g<br>sos jogurtowo-malinowy 100 ml<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml                                    | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml<br>pieczeń rzymska drobiowa 90 g<br>sos koperkowy 100 ml<br>sałatka z buraczków i jabłka 130 g | kalafiorowa z ziemniakami 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml<br>pieczeń rzymska drobiowa 90 g<br>sos koperkowy 130 g<br>brokuł gotowany 100 ml | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>pieczeń rzymska drobiowa 90 g<br>sos koperkowy 100 ml<br>sałatka z buraczków 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml |
|                         | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>parówka 2 szt<br>ketchup 20 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml             | bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>parówka 2 szt<br>ketchup 20 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>parówka 2 szt<br>ketchup 20 g<br>sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                             | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>wędlina 50 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                                             | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>wędlina 50 g<br>dynia gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                                                       |
|                         | PN        | serek homogeizowany waniliowy 150 g                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                       | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g<br>Rukola 20 g                                                                                          | serek homogeizowany waniliowy 150 g                                                                                                                                                          |
|                         |           | Wart.energ.: 2262.33 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 96.00 g; Węglowodany ogółem: 265.80 g;                                                                                                    | Wart.energ.: 2625.51 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 103.50 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g;                                                                                        | Wart.energ.: 2447.20 kcal; Białko ogółem: 115.31 g; Tłuszcz: 90.68 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g;                                                                                                   | Wart.energ.: 2161.74 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 75.74 g; Węglowodany ogółem: 277.68 g;                                                                                      | Wart.energ.: 2245.29 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 53.55 g; Węglowodany ogółem: 345.03 g;                                                                                          |

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                      | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                         | Łatwostrawna                                                                                                                                                                           | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                             | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.02.2026 wtorek | Śniadanie | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek wiejski 200 g<br>pomidor 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml                       | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek wiejski 200 g<br>pomidor 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml<br>sałata zielona 8g 8 g  | zacierka na mleku 300 g<br>chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek wiejski 200 g<br>dżem owocowy 50 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml                               | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>serek wiejski 200 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                | chleb pszenny krojony 120 g<br>serek wiejski 200 g<br>miód 2 szt. 50 g<br>seler gotowany 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                                            |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                 | galaretka o smaku truskawkowym 200 g                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        | jogurt naturalny 1szt. 150 g                                                                                                                                          | galaretka o smaku truskawkowym 200 g                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | zupa neapolitańska 400 g<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>Karczek duszony 90 g<br>sos cebulowy 100 g<br>mizeria 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml                                  | zupa neapolitańska 400 g<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml<br>filet drobiowy gotowany 90 g<br>sos pietruszkowy 100 ml<br>mizeria 130 g | zupa ryżowa 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>filet drobiowy gotowany 90 g<br>sos pietruszkowy 100 ml<br>szpinak gotowany - dieta 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml | zupa ryżowa 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>filet drobiowy gotowany 90 g<br>sos pietruszkowy 100 ml<br>mizeria 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml | zupa ryżowa 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>filet drobiowy gotowany 90 g<br>sos pietruszkowy 100 ml<br>szpinak gotowany - dieta 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml |
|                   | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g<br>papryka świeża 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>papryka świeża 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml  | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>ryba po grecku b/sosu 90 g<br>sos po grecku do ryby 70 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                         | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g<br>papryka świeża 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml          | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 5 g<br>ryba po grecku b/sosu 90 g<br>sos po grecku do ryby 70 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                              |
|                   | PN        | pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                             | banan 200 g                                                                                                                                                                            | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>Paszтет z fasoli 100 g<br>ogórek kiszony 100 g                                                                             | rogal 1 szt                                                                                                                                                                            |
|                   |           | Wart.energ.: 2221.84 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 96.86 g; Węglowodany ogółem: 239.03 g;                                                                                             | Wart.energ.: 2293.18 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 76.69 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g;                                                                         | Wart.energ.: 2317.91 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g;                                                                                    | Wart.energ.: 2141.35 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 80.05 g; Węglowodany ogółem: 260.58 g;                                                                   | Wart.energ.: 2386.99 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 371.48 g;                                                                                    |

|                  |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                              | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                                                      | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                   | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11.02.2026 środa | Śniadanie | chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z jaj ze<br>szczypiorkiem 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek świeży 100 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml<br>chleb mieszany psz.-żyt.<br>60 g | bulka pszenna 75g 1<br>szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z jaj ze<br>szczypiorkiem 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek świeży 100 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z jaj z kop. - dieta<br>100 g<br>sałata zielona 20 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml<br>płatki owsiane na mleku<br>300 g   | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z białek jaj z kop.<br>100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml              | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>pasta z białek jaj z kop.<br>100 g<br>cukinia gotowana 100<br>g<br>Herbata czarna z/c 400<br>ml                                                           |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                         | Kisiel z truskawki z/c<br>250 ml                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             | kefir 1szt. 150 g                                                                                                                                                           | Kisiel z truskawki z/c<br>250 ml<br>wafle ryżowe 50 g                                                                                                                                       |
|                  | Obiad     | grochówka z ziemniakami 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>gulasz drobiowy - dieta 200 g<br>surówka z selera 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml                                         |                                                                                                                                                                                                          | grysikowa z<br>ziemniakami - dieta<br>400 ml<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>gulasz drobiowy - dieta<br>200 g<br>marchewka gotowana<br>130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml | grochówka z<br>ziemniakami 400 ml<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>gulasz drobiowy - dieta<br>200 g<br>surówka z selera 130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml | grysikowa z<br>ziemniakami - dieta<br>400 ml<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>gulasz drobiowy - dieta<br>200 g<br>marchewka gotowana<br>130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml |
|                  | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt.<br>60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>pomidor 100 g<br>Rukola 20 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                          | bulka pszenna 75g 1<br>szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml<br>Rukola 20 g                                          | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                                                    | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>wędlina 50 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml<br>Rukola 20 g                                                                     | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>wędlina 50 g<br>miód 2 szt. 50 g<br>Herbata czarna z/c 400<br>ml<br>masło 82% tł. 10 g                                                                    |
|                  | PN        | jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             | pomidor 100 g<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>sałatka z soczewicą<br>kons. 150 g                                                                              | skyr waniliowy 150 g                                                                                                                                                                        |
|                  |           | Wart.energ.: 2355.41<br>kcal; Białko ogółem:<br>111.99 g; Tłuszcz: 86.64<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 284.10 g;                                                                                         | Wart.energ.: 2428.58<br>kcal; Białko ogółem:<br>112.07 g; Tłuszcz: 84.73<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 299.63 g;                                                                                          | Wart.energ.: 2281.67<br>kcal; Białko ogółem:<br>107.81 g; Tłuszcz: 76.91<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 280.77 g;                                                                             | Wart.energ.: 2369.86<br>kcal; Białko ogółem:<br>123.49 g; Tłuszcz: 88.83<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 281.50 g;                                                             | Wart.energ.: 2371.70<br>kcal; Białko ogółem:<br>110.06 g; Tłuszcz: 53.96<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 367.74 g;                                                                             |

|                     |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                       | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                                       | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                      | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                                         | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                 |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12.02.2026 czwartek | Śniadanie | chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>kielbasa śląska<br>drobiowa na ciepło 100 g<br>musztarda 20 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml<br>chleb mieszany psz.-żyt.<br>60 g<br>sałata zielona 8g 8 g | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>parówka 2 szt<br>rzodkiewka 40 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ketchup 20 g | ryż na mleku 300 g<br>chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>parówka 2 szt<br>ketchup 20 g<br>pomidor 100 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml                                      | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z mięsa drob. 100 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>sałata zielona 8g 8 g                                               | chleb pszenny krojony 120 g<br>pasta z mięsa drob. 100 g<br>włoszczyzna kostka gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml<br>masło 82% tł. 5 g |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                  | pączek 1 szt                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   | jogurt naturalny 1szt. 150 g                                                                                                                                                                      | jogurt naturalny 1szt. 150 g<br>Płatki kukurydziane 50 g                                                                                        |
|                     | Obiad     | koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>kotlet mielony 90 g<br>marchew z groszkiem 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml                                                                | koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>kotlet mielony 90 g<br>marchew z groszkiem 100 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml                         | koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>pulpet drobiowy gotowany 90 g<br>sos pomidorowy 100 ml<br>cukinia gotowana 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml | koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>pulpet drobiowy gotowany 90 g<br>cukinia gotowana 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml<br>sos pomidorowy 100 ml |                                                                                                                                                 |
|                     | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek do smarowania 80 g<br>papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>sałata zielona 8g 8 g                                            | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek do smarowania 80 g<br>papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>sałata zielona 8g 8 g    | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek do smarowania 80 g<br>sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                              | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>serek homogenizowany nat. 150 g<br>papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>sałata zielona 8g 8 g                                         | chleb pszenny krojony 120 g<br>skyr naturalny 150 g<br>pietruszka gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                   |
|                     | PN        | pączek 1 szt                                                                                                                                                                                                                     | kiwi 100 g                                                                                                                                                                                | drożdżówka 1 szt                                                                                                                                                                                  | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g<br>roszponka 20 g                                                                                                | rogal 1 szt<br>dżem owocowy 25 g                                                                                                                |
|                     |           | Wart.energ.: 2479.08 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 91.00 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g;                                                                                                                              | Wart.energ.: 2554.88 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 98.87 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g;                                                                                        | Wart.energ.: 2525.66 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 98.08 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g;                                                                                               | Wart.energ.: 2158.55 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 272.60 g;                                                                                               | Wart.energ.: 2329.95 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 48.29 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g;                                             |

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                              | Łatwostrawna                                                                                                                                                                   | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                              | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.02.2026 piątek | Śniadanie | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>pomidor 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml               | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>pomidor 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml     | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>sałata zielona 20 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml<br>makaron drobny na mleku 300 g             | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>pomidor 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                               | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z twarogu 100 g<br>miód 2 szt. 50 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                                    |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                           | jabłko 150 g                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                | kefir 1szt. 150 g                                                                                                                                                                      | Mus z jabłek z/c 150 g                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>filet z ryby smażony w cieście serowym 100 g<br>surówka wielowarzywna 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml<br>knedle z truskawkami 300 g<br>sos jogurtowo-malinowy 100 ml<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml                                    | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>pulpet rybny 90 g<br>sos koperkowy 100 ml<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml<br>puree dyniowe 130 g | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>pulpet rybny 90 g<br>sos koperkowy 100 ml<br>surówka wielowarzywna 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml | krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>pulpet rybny 90 g<br>sos koperkowy 100 ml<br>puree dyniowe 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml |
|                   | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek wiejski 200 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>ogórek świeży 100 g           | bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek wiejski 200 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek wiejski 200 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                      | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>serek wiejski 200 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                           | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>serek wiejski 200 g<br>marchewka gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                              |
|                   | PN        | sok owocowy 200ml 200 g                                                                                                                                                                   | sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g                                                                                                                                       | sok owocowy 200ml 200 g                                                                                                                                                        | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z fasoli 100 g<br>rzodkiewka 40 g                                                                                                     | sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g                                                                                                                                     |
|                   |           | Wart.energ.: 2319.48 kcal; Białko ogółem: 99.03 g; Tłuszcz: 91.53 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g;                                                                                        | Wart.energ.: 2393.93 kcal; Białko ogółem: 91.98 g; Tłuszcz: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g;                                                                               | Wart.energ.: 2243.78 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g;                                                                            | Wart.energ.: 2203.75 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 77.47 g; Węglowodany ogółem: 276.53 g;                                                                                    | Wart.energ.: 2228.68 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 49.07 g; Węglowodany ogółem: 353.42 g;                                                                             |

|                   |           | Podstawowa                                                                                                                                                                          | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                            | Łatwostrawna                                                                                                                                     | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                                            | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14.02.2026 sobota | Śniadanie | chleb razowy 60 g<br>chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>pasztet zapiekany 60 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>sałata zielona 20 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml<br>chleb pszenny krojony 60 g                                   | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>pomidor 100 g<br>kawa z mlekiem b/c 250 ml<br>kasza manna na mleku 300 g | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z wędliny drob. 100 g<br>ogórek kiszony 100 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml                                                | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pasta z wędliny drob. 100 g<br>seler gotowany 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                          |
|                   | II śN     |                                                                                                                                                                                     | jogurt owoce leśne/jagoda 150 g                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  | jogurt naturalny 1szt. 150 g                                                                                                                                                                         | chleb pszenny krojony 30 g<br>dżem owocowy 50 g                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | zupa gulaszowa 400 ml<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml                 | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml |                                                                                                                                                  | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml<br>Ryż brązowy na sypko 200 g<br>Klopsik drobiowy z udźca 90 g<br>sos pomidorowy 100 ml<br>szpinak gotowany - dieta 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml | zupa ziemniaczana - dieta 400 ml<br>Ryż biały na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml<br>kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml |
|                   | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt. 60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>ser żółty 50 g<br>szczypiorek 20 g<br>papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml              | chleb pszenny krojony 60 g<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>ser żółty 50 g<br>papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>szczypiorek 20 g            | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml           | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna b/c 400 ml<br>szczypiorek 20 g                                                      | chleb pszenny krojony 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>twaróg krajanka 100g 100 g<br>cukinia gotowana 100 g<br>Herbata czarna z/c 400 ml                                         |
|                   | PN        | budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>pomidor 100 g                                                                                                                                             | budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g                                                                                                                                           |
|                   |           | Wart.energ.: 2318.97 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 74.03 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g;                                                                                  | Wart.energ.: 2149.73 kcal; Białko ogółem: 76.75 g; Tłuszcz: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 317.03 g;                                                                             | Wart.energ.: 2344.02 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 59.97 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g;                                               | Wart.energ.: 2310.18 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 296.80 g;                                                                                                  | Wart.energ.: 2405.96 kcal; Białko ogółem: 90.67 g; Tłuszcz: 57.91 g; Węglowodany ogółem: 390.91 g;                                                                             |

|                      |           | Podstawowa                                                                                                                                                                                            | Podstawowa dziecięca<br>(10-18 lat)                                                                                                                                                                                | Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                               | Z ogr. łatwo przysw.<br>węglow. + o<br>kontrolowanej zawar.<br>kwasów tł.                                                                                                                                          | Łatwostrawna z ogr.<br>tłuszczu                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.02.2026 niedziela | Śniadanie | chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek do smarowania<br>smakowy 80 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek świeży 100 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml<br>chleb mieszany psz.-żyt.<br>60 g | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek do smarowania<br>80 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek świeży 100 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml<br>chleb pszenny krojony<br>60 g                         | płatki owsiane na mleku<br>300 g<br>chleb pszenny krojony<br>120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>serek do smarowania<br>80 g<br>sałata zielona 20 g<br>kawa z mlekiem b/c<br>250 ml                                                          | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>serek homogenizowany<br>nat. 150 g<br>sałata zielona 8g 8 g<br>ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                                     | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>skyr naturalny 150 g<br>Herbata czarna z/c 400<br>ml<br>miód 2 szt. 50 g                                                                                   |
|                      | II śN     |                                                                                                                                                                                                       | mandarynka 100 g                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            | sok wielowarzywny 300<br>ml                                                                                                                                                                                        | Kisiel z porzeczki z/c<br>250 ml<br>chrupki kukurydziane<br>50 g                                                                                                                                                   |
|                      | Obiad     | rosół - dieta 400 ml<br>makaron do rosolu 60 g<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>Udko z kurczaka pieczone 210 g<br>surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g<br>kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml   | rosół - dieta 400 ml<br>makaron do rosolu 60<br>g<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>udko z kurczaka<br>gotowane 200 g<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>seler gotowany 130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml | rosół - dieta 400 ml<br>makaron do rosolu 60 g<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>udko z kurczaka<br>gotowane 200 g<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>surówka z kap.<br>pekińskiej i marchwi<br>130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml | rosół - dieta 400 ml<br>makaron do rosolu 60<br>g<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>udko z kurczaka<br>gotowane 200 g<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>seler gotowany 130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml | rosół - dieta 400 ml<br>makaron do rosolu 60<br>g<br>ziemniaki gotowane<br>200 g<br>udko z kurczaka<br>gotowane 200 g<br>Sos jarzynowy 100 ml<br>seler gotowany 130 g<br>kompot z jabłek i<br>porzeczki b/c 200 ml |
|                      | Kolacja   | chleb mieszany psz.-żyt.<br>60 g<br>chleb razowy 60 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>jajko gotowane 2 szt.<br>100 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml<br>sałata zielona 8g 8 g            | chleb pszenny krojony<br>70 g<br>chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>jajko gotowane 2 szt.<br>100 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                                     | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>jajko gotowane 2 szt.<br>100 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                                                                                 | chleb razowy 120 g<br>masło 82% tł. 16,67 g<br>wędlina 50 g<br>pomidor 100 g<br>Herbata czarna b/c 400<br>ml                                                                                                       | chleb pszenny krojony<br>120 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>wędlina 50 g<br>Herbata czarna z/c 400<br>ml                                                                                                               |
|                      | PN        | serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            | chleb razowy 30 g<br>masło 82% tł. 10 g<br>papryka świeża 100 g<br>sałatka z soczewicą<br>kons. 150 g                                                                                                              | serek homogenizowany<br>brzoskwinowy 150 g                                                                                                                                                                         |
|                      |           | Wart.energ.: 2397.68<br>kcal; Białko ogółem:<br>112.35 g; Tłuszcz:<br>108.98 g; Węglowodany<br>ogółem: 254.97 g;                                                                                      | Wart.energ.: 2089.85<br>kcal; Białko ogółem:<br>115.72 g; Tłuszcz: 91.63<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 207.36 g;                                                                                                    | Wart.energ.: 2462.12<br>kcal; Białko ogółem:<br>132.72 g; Tłuszcz: 97.90<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 270.82 g;                                                                                                                            | Wart.energ.: 2126.16<br>kcal; Białko ogółem:<br>100.07 g; Tłuszcz: 88.27<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 261.16 g;                                                                                                    | Wart.energ.: 2284.63<br>kcal; Białko ogółem:<br>111.86 g; Tłuszcz: 52.37<br>g; Węglowodany<br>ogółem: 350.69 g;                                                                                                    |

**Oznaczenia wskaźników odż.:**

*Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],*

*Białko ogółem - Białko ogółem,*

*Tłuszcz - Tłuszcz,*

*Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,*

*Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*Cholesterol - Cholesterol,*

*Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,*

*suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,*

*WW - WW,*

*Sól - Sól,*