

|                         |              | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                                                                              |
| 2026-01-01 czwartek     | Łatwostrawna | Kefir 400 ml<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>mandarynka 70 g<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 150 g                                                                                                                               | schab duszony 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Zupa selerowa z makaronem i natką pietruszki (św) 300 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>buraczki gotowane 150 g<br>kompot owocowy 250 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )                                                                                            | połędwica z warzywami 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Jajko w szynce w galarecie z zieleniną 70 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g                                     | Energia [kcal] 2 117,2<br>Białko ogółem [g] 94,3<br>Tłuszcz [g] 81,5<br>Węglowodany ogółem [g] 274,8<br>Sód [mg] 1 847<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,3<br>suma cukrów prostych [g] 78,1    |
| 2026-01-02 piątek       | Łatwostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>roszponka 20 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>szynka bartnika 30 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g                   | Zupa marchewkowa z ziemniakami i natką pietruszki 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pulpet z ryby ( morskiczuk ) 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL, ZIA</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>jabłko 150 g<br>brokuł na parze z ziołami 150 g ( <b>GLU</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g | masło 82% tłuszczu 10 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Papyrakarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 70 g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>twarożek z zieleniną 40 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor 100 g | Energia [kcal] 2 022,6<br>Białko ogółem [g] 85,3<br>Tłuszcz [g] 59<br>Węglowodany ogółem [g] 316,1<br>Sód [mg] 1 722,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,5<br>suma cukrów prostych [g] 50,5    |
| 2026-01-03 sobota       | Łatwostrawna | Kefir 400 ml<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica soppoka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>herbata owcowa 250 g<br>pomidor 150 g                                                                                                                                        | Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki (bukiet) 300 ml ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>Rolada z mięsa mielonego 90 g ( <b>BIA, GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>kompot owocowy 250 g<br>surówka z selera i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )           | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>jabłko 150 g<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )                                                                            | Energia [kcal] 2 069,6<br>Białko ogółem [g] 76,4<br>Tłuszcz [g] 69,7<br>Węglowodany ogółem [g] 311,6<br>Sód [mg] 1 788,1<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3<br>suma cukrów prostych [g] 63,4  |
| 2026-01-04 niedziela    | Łatwostrawna | Kakao na mleku 300 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 150 g<br>szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )                                                                                          | Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>marchew gotowana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Udziec z kurczaka duszony 120 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot owocowy 250 g                                                                           | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>twarożek z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g                                        | Energia [kcal] 2 070,3<br>Białko ogółem [g] 106,5<br>Tłuszcz [g] 81,7<br>Węglowodany ogółem [g] 244<br>Sód [mg] 1 789,4<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,9<br>suma cukrów prostych [g] 54,9   |
| 2026-01-05 poniedziałek | Łatwostrawna | Kefir 400 ml<br>herbata z cukrem 250 ml<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kurczak w galarewce -wędlina 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>roszponka 20 g<br>pomidor 100 g                                                                                                                     | barszcz czerwony z makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, DWU</b> )<br>fasolka z bułką tartą i tłuszczem 150 g ( <b>BIA, GLU</b> )<br>Sztuka mięsa (szynka ) gotowana 70 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>Kompot 250 g                                       | szynkowa wieprzowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Pasta z selera i jajka z natką pietruszki 150 g ( <b>JAJ</b> )                       | Energia [kcal] 2 097,3<br>Białko ogółem [g] 78,4<br>Tłuszcz [g] 84,4<br>Węglowodany ogółem [g] 280,3<br>Sód [mg] 1 947,5<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,6<br>suma cukrów prostych [g] 60,3  |
| 2026-01-06 wtorek       | Łatwostrawna | zupa mleczna z kaszką manną 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>herbata z cytryną 250 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>roszponka 20 g<br>pasta jajeczna z zieleniną 50 g ( <b>BIA, JAJ</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> )<br>kompot wieloowocowy * 250 g<br>Filet z kurczaka duszony 70 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>surówka z marchwi, seler,pietruszk i jabłka ze śmietaną 150 g ( <b>SEL</b> )                                    | szynka drobiowa . 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>Sałatka ziemniaczna z ogórkiem kiszonym 150 g ( <b>JAJ</b> )                          | Energia [kcal] 2 215,9<br>Białko ogółem [g] 88,2<br>Tłuszcz [g] 86,8<br>Węglowodany ogółem [g] 292,5<br>Sód [mg] 3 128,8<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>suma cukrów prostych [g] 61,6  |
| 2026-01-07 środa        | Łatwostrawna | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>kielbasa szynkowa 50 g ( <b>BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>miód 25 1 szt                                          | schab duszony/sos własny 80 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>Zupa kalafiorowa z zieleniną i makaronem 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>ziemniaki z koperkiem * 200 g ( <b>BIA</b> )<br>buraczki gotowane 150 g                                                                                                | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>bigos z cukinii 150 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )                   | Energia [kcal] 2 555,1<br>Białko ogółem [g] 90,8<br>Tłuszcz [g] 102,4<br>Węglowodany ogółem [g] 336,6<br>Sód [mg] 2 411,2<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,3<br>suma cukrów prostych [g] 55,1 |

|                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-08 czwartek | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>sałata 20 g<br>sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g ( <b>JAJ, DWU</b> )<br>kielbasa krakowska 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>herbata z cytryną 250 g                                | Żurek 300 ml ( <b>BIA, GLU, MIĘ, DWU</b> )<br>Kawałki kurczaka w sosie koperkowo-śmietanowym 150 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>ryż na sypko 200 g ( <b>BIA</b> )<br>jabłko 150 g<br>kompot owocowy 250 g                        | kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>sałata 20 g<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka konserwowa 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>pomidor 150 g | Energia [kcal] 2 219,7<br>Białko ogółem [g] 91,1<br>Tłuszcz [g] 94,7<br>Węglowodany ogółem [g] 272,1<br>Sód [mg] 2 840,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,6<br>suma cukrów prostych [g] 58,5 |
| 2026-01-09 piątek   | Łatwostrawna | zupa mleczna z makaronem 300 ml ( <b>BIA, GLU, JAJ</b> )<br>herbata owcowa 250 g<br>sałata 20 g<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>pieczywo mieszane pszenno żytnie 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pomidor z natką pietruszki 150 g<br>twaróg z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> )<br>marmolada 25 g ( <b>DWU</b> )                                       | Krupnik z kaszy jęczmiennej z zieleniną 300 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>Ryba gotowana ( morszczuk) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g<br>Kompot 250 g<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>sos cytrynowy 100 ml ( <b>GLU</b> )                             | masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>sałata 20 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>pomidor 100 g<br>kielbasa zielonogórka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL</b> )                             | Energia [kcal] 2 092,6<br>Białko ogółem [g] 93,4<br>Tłuszcz [g] 76,2<br>Węglowodany ogółem [g] 279,6<br>Sód [mg] 1 781,7<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,4<br>suma cukrów prostych [g] 68,3 |
| 2026-01-10 sobota   | Łatwostrawna | jogurt naturalny 150 g ( <b>BIA</b> )<br>chleb firmowy krojony ( pszenno żytnie) 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml<br>sałata 20 g<br>pomidor 150 g<br>paszтет drobiowy z blachy 40 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kielbasa krakowska 30 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SOJ, SEL, GOR</b> ) | Zupa szpinakowa z kluseczkami 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> )<br>gulasz wieprzowy -duszony 70 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>buraczki gotowane 150 g<br>sos naturalny-lekki 100 g ( <b>GLU</b> )<br>kompot owocowy 250 g | poledwica sopocka 50 g ( <b>BIA, GLU, MIĘ, SEL, DWU</b> )<br>sałata 20 g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>BIA</b> )<br>chleb razowy krojony 100 g ( <b>GLU, JAJ, ZIA</b> )<br>masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>BIA</b> )<br>bukiet warzyw z ziołami 150 g                                                                           | Energia [kcal] 2 167,4<br>Białko ogółem [g] 81,5<br>Tłuszcz [g] 94,9<br>Węglowodany ogółem [g] 271,8<br>Sód [mg] 2 066,6<br>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,2<br>suma cukrów prostych [g] 64,2 |