

11.07.2025 Piątek

Śniadanie

Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Zupa mleczna z makaronem 300 ml (1, 7) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Ogórek zielony 70 g Rukola 30 g Majonez 20 g (10)	Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Zupa mleczna z makaronem 300 ml (1, 7) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Pomidor 70 g Rukola 30 g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Ogórek zielony 70 g Rukola 30 g Majonez 20 g (10) Śniadanie 2: jogurt naturalny 100 g (7)	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Zupa mleczna z makaronem 300 ml (1, 7) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Pomidor 70 g Rukola 30 g Ser topiony 30 g (7)	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Zupa mleczna z makaronem 300 ml (1, 7) Masło 15 g (7) Pasta z białka jaja 70 g (3) Pomidor bez skórki 70 g Rukola 30 g
--	--	---	---	---

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami i marchewką 300 g (9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 100 g (1) Ryba pieczona z majerankiem 130 g (4, 10) Marchewka z groszkiem 200 g Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i marchewką 300 g (9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 100 g (1) Ryba pieczona z majerankiem 130 g (4, 10) Marchewka gotowana 200 g Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i marchewką 300 g (9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 100 g (1) Ryba pieczona z majerankiem 130 g (4, 10) Marchewka z groszkiem 200 g Kompot 250 ml Brokuł gotowany 200 g Podwieczorek: Jabłko 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami i marchewką 300 g (9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 100 g (1) Ryba pieczona z majerankiem 130 g (4, 10) Marchewka gotowana 200 g Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami i marchewką 300 g (9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Sos pomidorowy 100 g (1) Ryba pieczona z majerankiem 130 g (4, 10) Marchewka gotowana 200 g Kompot 250 ml
---	--	---	--	--

Kolacja

Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Twaróg 70 g (7) Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z zieleciną 100 g	Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Twaróg 70 g (7) Sałatka z pomidora z zieleciną 100 g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Twaróg 70 g (7) Sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego z zieleciną 100 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Twaróg 70 g (7) Sałatka z pomidora z zieleciną 100 g Szynka 30 g (1, 6, 9, 10)	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Twaróg 70 g (7) Sałatka z pomidora bez skórki z zieleciną 100 g
--	--	--	---	---

Kolacja 2: Mus warzywny 100 g

mgr Katarzyna Kociuba
Dietetyk

12.07.2025 Sobota**Śniadanie**

Kawa rozpuszczalna z mlekiem 250 ml (7)	Kawa rozpuszczalna z mlekiem 250 ml (7)	Kawa rozpuszczalna z mlekiem 250 ml (7)	Kawa rozpuszczalna z mlekiem 250 ml (7)	Kawa rozpuszczalna z mlekiem 250 ml (7)
Zupa mleczna z kaszą gryczaną 300 g (7)	Zupa mleczna z kaszą gryczaną 300 g (7)	Pieczywo razowe 110 g (1)	Zupa mleczna z kaszą gryczaną 300 g (7)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 g (7)
Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1)	Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1)	Masło 15 g (7)	Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1)	Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1)
Masło 15 g (7)	Masło 15 g (7)	Szynka 50 g (1, 6, 9, 10)	Masło 15 g (7)	Masło 15 g (7)
Szynka 50 g (1, 6, 9, 10)	Szynka 50 g (1, 6, 9, 10)	Pomidor 70 g	Szynka 50 g (1, 6, 9, 10)	Szynka 50 g (1, 6, 9, 10)
Pomidor 70 g	Pomidor 70 g	Roszonka 30 g	Pomidor 70 g	Pomidor bez skórki 70 g
Roszonka 30 g	Roszonka 30 g	Śniadanie 2:	Roszonka 30 g	Roszonka 30 g
		Biskopki bez cukru 50 g	Ser tostowy 30 g (7)	

Obiad

Zupa kalafiorowa z zieleniną 300 g (9)	Zupa kalafiorowa z zieleniną 300 g (9)	Zupa kalafiorowa z zieleniną 300 g (9)	Zupa kalafiorowa z zieleniną 300 g (9)	Zupa selerowa z zieleniną 300 g (9)
Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1)	Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1)	Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1)	Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1)	Ziemniaki gotowane 200 g
Sos naturalny jasny 100 g (1)	Sos naturalny jasny 100 g (1)	Sos naturalny jasny 100 g (1)	Sos naturalny jasny 100 g (1)	Sos naturalny jasny 100 g (1)
Pulpet z zieleniną i warzywami 130 g (1, 3)	Pulpet z zieleniną i warzywami 130 g (1, 3)	Pulpet z zieleniną i warzywami 130 g (1, 3)	Pulpet z zieleniną i warzywami 130 g (1, 3)	Pulpet z zieleniną i warzywami 130 g (1, 3)
Buraczki z cebulką 200 g	Buraczki gotowane 200 g	Buraczki z cebulką 200 g	Buraczki gotowane 200 g	Buraczki gotowane 200 g
Kompot 250 ml	Kompot 250 ml	Groszek zielony gotowany 150 g	Kompot 250 ml	Kompot 250 ml
		Kompot 250 ml		
		Podwieczorek: gruszka 1 szt.		

Kolacja

Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 ml	Herbata 250 m
Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1)	Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1)	Pieczywo razowe 110 g (1)	Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1)	Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1)
Masło 15 g (7)	Masło 15 g (7)	Masło 15 g (7)	Masło 15 g (7)	Masło 15 g (7)
Pasztet zapiekany 50 g (1, 6, 9, 10)	Szynka drobiowa 50 g (1, 3, 7, 10)	Pasztet zapiekany 50 g (1, 6, 9, 10)	Szynka drobiowa 50 g (1, 3, 7, 10)	Szynka drobiowa 50 g (1, 3, 7, 10)
Ogórek zielony 70 g	Pomidor 70 g	Ogórek zielony 70 g	Pomidor 70 g	Pomidor bez skórki 70 g
Rukola 30 g	Rukola 30 g	Rukola 30 g	Rukola 30 g	Rukola 30 g
			Twaróg 50 g (7)	

Kolacja 2: banan 1 szt, cukrzyca: pomarańcza 1 szt

mgr Katarzyna Kociuba
Dietetyk

13.07.2025 Niedziela

Śniadanie

Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Kielbasa Śląska 70 g (1, 6, 7, 9, 10) Musztarda 20 g (10) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 g (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Parówka drobiowa 70 g Ketchup 20 g (9) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Kielbasa Śląska 70 g (1, 6, 7, 9, 10) Musztarda 20 g (10) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Śniadanie 2: Wafle ryżowe 20 g	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 g (7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Szynka wieprzowa 30 g	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 g (7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50 g Pomidor bez skórki 70 g Sałata 30 g Twaróg 30 g (7)
--	--	--	--	---

Obiad

Krupnik 300 ml (1, 9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Sos naturalny 100 g (1, 9) Udo kurczaka gotowane z ziołami 130 g Surówka z kapusty młodej z ogórkiem 150 g Kompot 250 ml	Krupnik 300 ml (1, 9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Sos naturalny 100 g (1, 9) Udo kurczaka gotowane z ziołami 130 g Fasola szparagowa gotowana 200 g Kompot 250 ml	Krupnik 300 ml (1, 9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Sos naturalny 100 g (1, 9) Udo kurczaka gotowane z ziołami 130 g Surówka z kapusty młodej z ogórkiem 150 g Kompot 250 ml Jabłko 1 szt. Podwieczorek: jogurt naturalny 100 ml (7)	Krupnik 300 ml (1, 9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Sos naturalny 100 g (1, 9) Udo kurczaka gotowane z ziołami 130 g Fasola szparagowa gotowana 200 g Kompot 250 ml	Krupnik 300 ml (1, 9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Sos mleczny 100 g (1, 7) Udo kurczaka gotowane z ziołami 130 g Marchew gotowana 200 g Kompot 250 ml
--	---	--	---	---

Kolacja

Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Filet zapiekany 50 g (7) Sałatka z pomidora z zieleniną 100 g	Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Filet zapiekany 50 g (7) Sałatka z pomidora z zieleniną 100 g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Filet zapiekany 50 g (7) Sałatka z pomidora z zieleniną 100 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Filet zapiekany 50 g (7) Sałatka z pomidora z zieleniną 100 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Filet zapiekany 50 g (7) Sałatka z pomidora bez skórki z zieleniną 100 g
--	--	---	---	--

Kolacja 2: gruszka 1 szt.

mgr Katarzyna Kociuba
Dietetyk

14.07.2025 Poniedziałek**Śniadanie**

Kawa rozpuszczalna z mlekiem 250 ml (7) Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 70 g Ser żółty 30 g (7)	Kawa rozpuszczalna z mlekiem 250 ml (7) Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Sałatka z pomidora z zieleniną 70 g Ser biały 50 g (7)	Kawa rozpuszczalna z mlekiem 250 ml (7) Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Sałatka z pomidora z siemieniem lnianym 70 g Ser żółty 30 g (7) Śniadanie 2: pomarańcza 1 szt.	Kawa rozpuszczalna z mlekiem 250 ml (7) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Sałatka z pomidora z zieleniną 70 g Ser biały 50 g (7)	Kawa rozpuszczalna z mlekiem 250 ml (7) Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Pomidor bez skórki 70 g Ser biały 50 g (7)
--	---	---	--	--

Obiad

Zupa ogórkowa na bulionie 300 g (9) Ryż gotowany na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych z koperkiem i włoszczyzną 130/100 g (1, 9) Marchewka z groszkiem gotowane na parze 200 g Kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana z zieleniną 300 g (9) Ryż gotowany na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych z koperkiem i włoszczyzną 130/100 g (1, 9) Marchewka gotowana na parze 200 g Kompot 250 ml	Zupa ogórkowa na bulionie 300 g (9) Ryż brązowy gotowany na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych z koperkiem i włoszczyzną 130/100 g (1, 9) Marchewka z groszkiem gotowane na parze 200 g Gruszka 1 szt Kompot 250 ml Podwieczorek: Kisiel truskawkowy bez cukru 150 g	Zupa ziemniaczana z zieleniną 300 g (9) Ryż gotowany na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych z koperkiem i włoszczyzną 130/100 g (1, 9) Marchewka gotowana na parze 200 g Kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana z zieleniną 300 g (9) Ryż gotowany na sypko 200 g Gulasz z żołądków drobiowych z koperkiem i włoszczyzną 130/100 g (1, 9) Marchewka gotowana na parze 200 g Kompot 250 ml
---	---	--	---	---

Kolacja

Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Ogórek zielony 70 g Rukola 30 g	Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Pomidor 70 g Rukola 30 g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Ogórek zielony 70 g Rukola 30 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Ser topiony 30 g (7) Pomidor 70 g Rukola 30 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Pomidor bez skórki 70 g Rukola 30 g
---	--	--	---	--

Kolacja 2: Sok pomidorowy 200 ml

mgr Katarzyna Kociuba
Dietetyk

15.07.2025 Wtorek

Śniadanie

Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (7) Chleb bałtonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Szynka 30 g (1, 6, 9, 10) Pomidor 70g Majonez 20 g (10)	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (7) Chleb bałtonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Szynka 30 g (1, 6, 9, 10) Pomidor 70g	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Szynka 30 g (1, 6, 9, 10) Pomidor 70g Majonez 20 g (10) Śniadanie 2: arbuz 150g	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Szynka 50 g (1, 6, 9, 10) Pomidor 70g	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Szynka 30 g (1, 6, 9, 10) Pomidor bez skórki 70 g
--	---	--	---	--

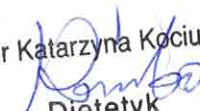
Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (9) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (1) Kurczak pieczony 130 g Warzywa w sosie pomidorowym 250 g (9) Kompot 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Kurczak pieczony 130 g Warzywa w sosie pomidorowym 250 g (9) Kompot 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (9) Kasza pęczak gotowana na sypko 200 g (1) Kurczak pieczony 130 g Warzywa w sosie pomidorowym 250 g (9) Kompot 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Kurczak pieczony 130 g Warzywa w sosie pomidorowym 250 g (9) Kompot 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (9) Ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g Kurczak pieczony 130 g Warzywa w sosie pomidorowym 250 g (9) Kompot 250 ml
--	---	--	---	---

Kolacja

Herbata 250 ml Chleb bałtonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser biały z rzodkiewką, ogórkiem i zieloną 100 g (7) Pomidor 70g Rozsponka 30 g	Herbata 250 ml Chleb bałtonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser biały z zieloną 100 g (7) Pomidor 70g Rozsponka 30 g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser biały z rzodkiewką, ogórkiem i zieloną 100 g (7) Pomidor 70g Rozsponka 30 g Podwieczorek: Kiwi 1 szt	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser biały z zieloną 100 g (7) Pomidor 70g Rozsponka 30 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser biały z zieloną 100 g (7) Pomidor bez skórki 70 g Rozsponka 30 g
---	---	--	---	--

Kolacja 2: Twaróg owocowy 100 g (7), cukrzyca: Twaróg zielony 100 g (7)

mgr Katarzyna Kociuba

Dietetyk

16.07.2025 Środa

Śniadanie:

Kawa rozpuszczalna bezmleczna 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Paszтет zapiekany 50 g (1, 6, 9, 10) Ogórek zielony 70 g Rukola 30 g	Kawa rozpuszczalna bezmleczna 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50 g (1, 3, 7, 10) Pomidor 70 g Rukola 30 g	Kawa rozpuszczalna bezmleczna 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Paszтет zapiekany 50 g (1, 6, 9, 10) Ogórek zielony 70 g Rukola 30 g Śniadanie 2: ciastka "Fit" bez cukru	Kawa rozpuszczalna bezmleczna 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50 g (1, 3, 7, 10) Pomidor 70 g Rukola 30 g	Kawa rozpuszczalna bezmleczna 250 ml Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml (7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50 g (1, 3, 7, 10) Pomidor b/z skórki 70 g Rukola 30 g
---	--	---	---	--

Obiad

Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana 300 g (7) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy w sosie naturalnym 230 g (1, 9) Bukiet warzyw 200 g Kompot 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana 300 g (7) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy w sosie naturalnym 230 g (1, 9) Bukiet warzyw 200 g Kompot 250ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana 300 g (7) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy w sosie naturalnym 230 g (1, 9) Bukiet warzyw 200 g Kompot 250ml Podwieczorek: sok wielowarzywny 200 ml (9)	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana 300 g (7) Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz wieprzowy w sosie naturalnym 230 g (1, 9) Bukiet warzyw 200 g Kompot 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 g Ziemniaki gotowane 250 g Gulasz drobiowy w sosie naturalnym 230 g (1, 9) Bukiet warzyw 200 g Kompot 250ml
--	--	--	--	---

Kolacja

Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 30 g (1, 3, 7, 10) Ser biały z koperkiem 70 g (7) Pomidor 50g	Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 30 g (1, 3, 7, 10) Ser biały z koperkiem 70 g (7) Pomidor 50g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 30 g (1, 3, 7, 10) Ser biały z koperkiem 70 g (7) Pomidor 50g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 30 g (1, 3, 7, 10) Ser biały z koperkiem 70 g (7) Pomidor 50g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 30 g (1, 3, 7, 10) Ser biały z koperkiem 70 g (7) Pomidor b/z skórki 70 g
---	---	--	--	--

Kolacja 2: pomarańcza 1 szt.

mgr Katarzyna Kociuba


Dietetyk

17.07.2025 Czwartek**Śniadanie**

Kakao z mlekiem 250 ml (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Kielbasa żywiecka 50 g (6, 7) Sałatka z pomidora i roszponki z zieleniną 100 g	Kakao z mlekiem 250 ml (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Kielbasa krakowska 50 g Sałatka z pomidora i roszponki z zieleniną 100 g	Kakao z mlekiem 250 ml (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Kielbasa krakowska 50g Sałatka z pomidora i roszponki z zieleniną 100 g Śniadanie 2: jabłko 1 szt.	Kakao z mlekiem 250 ml (7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Kielbasa krakowska 50g Sałatka z pomidora i roszponki z zieleniną 100 g	Kakao z mlekiem 250 ml (7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Kielbasa krakowska 50g Sałatka z pomidora bez skórki, roszponki i zieleniny 100g
---	---	---	---	--

Obiad

Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką, kalafiejem i fasolką szparagową 300 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1) Filet z kurczaka panierowany z mięsa mielonego 130 g Sos naturalny 100 g (1, 9) (1, 9) Sałatka z buraków gotowanych, jabłka, cebuli i ogórka kiszzonego 150g Kompot 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką, kalafiejem i fasolką szparagową 300 g Ziemniaki gotowane 250 g Sztuka mięsa duszona 130 g Sos jasny 100 g (1, 9) Sałatka z buraków gotowanych i jabłka prażonego 200 g Kompot 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką, kalafiejem i fasolką szparagową 300 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (1) Filet z kurczaka panierowany z mięsa mielonego 130 g Sos jasny 100 g (1, 9) Sałatka z buraków gotowanych, jabłka, cebuli i ogórka kiszzonego 150g Kompot 250 ml Podwieczorek: twarożek ze świeżymi warzywami	Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką, kalafiejem i fasolką szparagową 300 g Ziemniaki gotowane 250 g Sztuka mięsa duszona 130 g Sos jasny 100 g (1, 9) Sałatka z buraków gotowanych i jabłka prażonego 200 g Kompot 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami, marchewką, kalafiejem i fasolką szparagową 300 g Ziemniaki gotowane 250 g Sztuka mięsa gotowana 130 g Sos jasny 100 g (1, 9) Sałatka z buraków gotowanych i jabłka prażonego 200 g Kompot 250 ml
--	--	---	--	---

Kolacja

Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser żółty 50 g (7) Szynka 30 g (1, 6, 7, 9, 10) Ogórek kiszony 70 g	Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Serek grani 70 g (7) Szynka 30 g (1, 6, 7, 9, 10) Pomidor 50g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser żółty 50 g (7) Szynka 30 g (1, 6, 7, 9, 10) Ogórek kiszony 70 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Serek grani 70 g (7) Szynka 30 g (1, 6, 7, 9, 10) Pomidor 50g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Serek grani 70 g (7) Szynka 30 g (1, 6, 7, 9, 10) Pomidor bez skórki 70 g
---	---	--	--	--

Kolacja 2: biszkopty bez cukru

mgr Katarzyna Kociuba

Dietetyk

18.07.2025 Piątek

Śniadanie

Herbata 250ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Ser żółty 30 g (7) Ogórek zielony 50 g Majonez 20 g (10)	Herbata 250ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Ser tostowy 30 g (7) Pomidor 50 g Dżem 30 g	Herbata 250ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Ser żółty 30 g (7) Ogórek zielony 50 g Majonez 20 g (10) Śniadanie 2: pieczywo chrupkie	Herbata 250ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Ser tostowy 30 g (7) Pomidor 50 g Dżem 30 g	Herbata 250ml Zupa mleczna z kluseczkami 300ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Wędlina 50g Ser biały 50 g (7) Pomidor b/z skórki 70 g Dżem 30 g
--	---	---	--	---

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (9) Makaron 200 g (1) Ser biały waniliowy na słodko 100 g (7) Sos truskawkowy 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (9) Makaron 200 g (1) Ser biały waniliowy na słodko 100 g (7) Sos truskawkowy 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (9) Makaron razowy 200 g (1) Ser biały waniliowy 100 g (7) Sos truskawkowy 150 g Podwieczorek: mus warzywno-owocowy bez dodatku cukru 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (9) Makaron 200 g (1) Ser biały waniliowy na słodko 100 g (7) Sos truskawkowy 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami i zieleniną 300 ml (9) Makaron 200 g (1) Ser biały waniliowy na słodko 100 g (7) Sos truskawkowy 150 g
---	---	--	---	---

Kolacja

Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Pasta brokułowa z twarogiem i zieleniną 100g Szynka drobiowa 50g	Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Pasta brokułowa z twarogiem i zieleniną 100g Szynka drobiowa 50g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Pasta brokułowa z twarogiem i zieleniną 100g Szynka drobiowa 50g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Pasta brokułowa z twarogiem i zieleniną 100g Szynka drobiowa 50g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Pomidor bez skórki 70 g Twaróg 30 g (7) (7) Szynka drobiowa 50g
---	---	--	--	--

Kolacja 2: sok warzywny 200 ml

mgr Katarzyna Kociuba

Dietetyk

19.07.2025 sobota

Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (1) Chleb baltonowski-krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka wieprzowa 50 g (1, 3, 7, 10) Roszponka 20 g Pomidor 70 g	Herbata 250 ml Zupa mleczna z ryżem 300 ml (1) Chleb baltonowski-krojony 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50 g (1, 3, 7, 10) Roszponka 20 g Pomidor 70 g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50 g (1, 3, 7, 10) Roszponka 20 g Pomidor 70 g Śniadanie 2: twarożek grani 100 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Zupa mleczna z ryżem 300 ml (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 70 g (3, 7, 10) Roszponka 20 g Ser biały 30 g (7) Pomidor 50 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Zupa mleczna z ryżem 300 ml (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50 g (1, 3, 7, 10) Ser biały 30 g (7) Roszponka 20 g Pomidor bez skórki 50 g

Obiad

Zupa Krupnik 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 130 g (1, 3) Sos jasny 100 ml (1, 9) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot 250 ml	Zupa Krupnik 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 130 g (1, 3) Sos pietruszkowy 100 g (1, 7) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka prażonego 150 g Kompot 250 ml	Zupa Krupnik 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 130 g (1, 3) Sos pietruszkowy 100 g (1, 7) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Surówka wielowarzywna 150 g Kiwi 1 szt. Kompot bez cukru 250 ml Podwieczorek: sok jabłkowy 200 ml	Zupa Krupnik 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 130 g (1, 3) Sos pietruszkowy 100 g (1, 7) Kasza gryczana gotowana na sypko 200 g Surówka z marchwi i jabłka prażonego 150 g Kompot 250 ml	Zupa Krupnik 300 ml (1, 9) Pulpet drobiowy 130 g (1, 3) Sos pietruszkowy 100 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z marchwi i jabłka prażonego 150 g Kompot 250 ml
---	--	---	--	--

Kolacja

Herbata 250 ml Chleb baltonowski-krojony 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Sałatka z rzodkiewki i ogórka zielonego 70 g Rukola 20 g	Herbata 250 ml Chleb baltonowski-krojony 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Pomidor 70 g Rukola 20 g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Sałatka z rzodkiewki i ogórka zielonego 70 g Rukola 20 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Wędlina 30 g Pomidor 70 g Rukola 20 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Ser biały 70 g (7) Pomidor bez skórki 70 g Rukola 20 g
--	--	--	--	---

2 kolacja: jogurt naturalny 100 ml (7)

mgr Katarzyna Kociuba

Dietetyk

20.07.2025 niedziela

Śniadanie

Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bogato białkowa	Dieta wątrobowo trzustkowa
Kakao na mleku 250 ml (7) Chleb baltonowski krojony/razowy 110 g (1) Masło 15 g (7) Parówka 70 g (1, 6, 9, 10) Ketchup 20 g (9) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Kakao na mleku 250 ml (7) Chleb baltonowski krojony 110 g (1) Masło 15 g (7) Parówka 70 g (1, 6, 9, 10) Ketchup 20 g (9) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Kakao na mleku 250 ml (7) Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Parówka 70 g (1, 6, 9, 10) Ketchup 20 g (9) Pomidor 70 g Sałata 30 g Śniadanie 2: sok pomidorowy 200 ml	Kakao na mleku 250 ml (7), Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Parówka 70 g (1, 6, 9, 10) Ketchup 20 g (9) Pomidor 70 g Sałata 30 g	Kakao na mleku 250 ml (7) Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Wędlina drobiowa 50 g (1, 6, 9, 10) Pomidor bez skórki 70 g Sałata 30 g

Obiad

Rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Udko pieczone 130 g Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka z groszkiem 200 g Kompot 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Udko duszone 130 g Sos pietruszkowy 100 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka gotowana 200 g Kompot 250 ml	Rosół czysty 300 ml (9) Udko pieczone 130 g Sos pietruszkowy 100 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka z groszkiem 200 g Jabłko 1 szt. Kompot 250 ml bez cukru Podwieczorek: arbuz 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Udko duszone 130 g Sos pietruszkowy 100 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka gotowana 200 g Kompot 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (1, 3, 9) Udko gotowane 130 g Sos pietruszkowy 100 g (1, 7) Ziemniaki gotowane 250 g Marchewka gotowana 200 g Kompot 250 ml
---	--	---	--	---

Kolacja

Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 50 g (1, 6, 9, 10) Roszponka 30 g Papryka 70 g	Herbata 250 ml Chleb baltonowski krojony 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 50 g (1, 6, 9, 10) Roszponka 30 g Pomidor 70 g	Herbata 250 ml Pieczywo razowe 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 50 g (1, 6, 9, 10) Roszponka 30 g Papryka 70 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka konserwowa 70 g (1, 6, 9, 10) Ser biały 30 g (7) Roszponka 30 g Pomidor 70 g	Herbata 250 ml Pieczywo pszenne (kawiorek) 110 g (1) Masło 15 g (7) Szynka drobiowa 50 g (1, 3, 7, 10) Roszponka 30 g Pomidor 70 g bez skórki
---	---	---	---	--

2 kolacja: kiwi 1 szt.

mgr Katarzyna Kociuba


Dietetyk