

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-02 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser żółty 60g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, JAJ, GLU) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Hummus 70g (ZIA) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2653,09 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,53 Kw. tł. nasycone [g]: 16,83 Węglowodany ogółem [g]: 393,41 W tym cukry [g]: 121,33 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sól [g]: 8,99
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,25 Białko ogółem [g]: 106,71 Tłuszcz [g]: 56,05 Kw. tł. nasycone [g]: 15,89 Węglowodany ogółem [g]: 392,13 W tym cukry [g]: 126,11 Błonnik pokarmowy [g]: 24,95 Sól [g]: 8,49
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,42 Białko ogółem [g]: 118,73 Tłuszcz [g]: 70,00 Kw. tł. nasycone [g]: 21,33 Węglowodany ogółem [g]: 312,09 W tym cukry [g]: 59,73 Błonnik pokarmowy [g]: 31,29 Sól [g]: 10,07
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 125,60 Tłuszcz [g]: 122,34 Kw. tł. nasycone [g]: 54,99 Węglowodany ogółem [g]: 521,12 W tym cukry [g]: 120,44 Błonnik pokarmowy [g]: 28,91 Sól [g]: 12,19

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-05-03 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Dżem 50g (2 szt.x25g) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Makaron z sosem bolońskim 350g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,12 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,13 Kw. tł. nasycone [g]: 19,88 Węglowodany ogółem [g]: 318,67 W tym cukry [g]: 67,09 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sól [g]: 7,93
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Dżem 50g (2 szt.x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,34 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,78 W tym cukry [g]: 59,26 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sól [g]: 8,06
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,75 Białko ogółem [g]: 93,29 Tłuszcz [g]: 86,77 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,22 W tym cukry [g]: 36,17 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sól [g]: 9,14
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Dżem 50g (2 szt.x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 180g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3198,73 Białko ogółem [g]: 91,23 Tłuszcz [g]: 118,45 Kw. tł. nasycone [g]: 58,23 Węglowodany ogółem [g]: 453,20 W tym cukry [g]: 105,28 Błonnik pokarmowy [g]: 31,07 Sól [g]: 110,54

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-04 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (IAJ, BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, IAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka Coleslaw 150g (IAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2260,76 Białko ogółem [g]: 108,57 Tłuszcz [g]: 54,31 Kw. tł. nasycone [g]: 23,44 Węglowodany ogółem [g]: 317,83 W tym cukry [g]: 77,28 Błonnik pokarmowy [g]: 34,22 Sól [g]: 8,29
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z białek 70g (IAJ) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2278,64 Białko ogółem [g]: 108,43 Tłuszcz [g]: 55,13 Kw. tł. nasycone [g]: 23,08 Węglowodany ogółem [g]: 319,42 W tym cukry [g]: 77,05 Błonnik pokarmowy [g]: 33,50 Sól [g]: 8,44
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAIALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z białek 70g (IAJ) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek kanapkowy 30g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka Coleslaw 150g (IAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 20g (BIA) 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2367,80 Białko ogółem [g]: 128,39 Tłuszcz [g]: 69,34 Kw. tł. nasycone [g]: 18,73 Węglowodany ogółem [g]: 312,06 W tym cukry [g]: 47,54 Błonnik pokarmowy [g]: 32,11 Sól [g]: 9,40
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g(GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z białek 70g (IAJ) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej 100g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2249,71 Białko ogółem [g]: 135,20 Tłuszcz [g]: 107,49 Kw. tł. nasycone [g]: 50,44 Węglowodany ogółem [g]: 444,06 W tym cukry [g]: 77,69 Błonnik pokarmowy [g]: 39,93 Sól [g]: 11,71

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-05 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek topiony 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa grochówka 300ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2264,52 Białko ogółem [g]: 70,87 Tłuszcz [g]: 59,12 Kw. tł. nasycone [g]: 12,33 Węglowodany ogółem [g]: 373,40 W tym cukry [g]: 90,07 Błonnik pokarmowy [g]: 30,29 Sól [g]: 6,78
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twaróg 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2099,64 Białko ogółem [g]: 65,04 Tłuszcz [g]: 49,41 Kw. tł. nasycone [g]: 12,42 Węglowodany ogółem [g]: 357,19 W tym cukry [g]: 90,54 Błonnik pokarmowy [g]: 23,09 Sól [g]: 7,30
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twaróg 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryż brązowy z sosem pieczarkowym 350g (w tym ryż brązowy 200g, sos pieczarkowy 150g) (BIA, GLU, SEL) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2392,51 Białko ogółem [g]: 84,83 Tłuszcz [g]: 71,20 Kw. tł. nasycone [g]: 18,99 Węglowodany ogółem [g]: 376,29 W tym cukry [g]: 45,49 Błonnik pokarmowy [g]: 42,87 Sól [g]: 9,28
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twaróg 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 380g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 180g) Sos jogurtowy 150g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3059,37 Białko ogółem [g]: 81,18 Tłuszcz [g]: 99,45 Kw. tł. nasycone [g]: 53,04 Węglowodany ogółem [g]: 472,09 W tym cukry [g]: 107,68 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 9,89

2025-05-06 wtorek		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2417,03 Białko ogółem [g]: 112,33 Tłuszcz [g]: 71,05 Kw. tł. nasycone [g]: 24,90 Węglowodany ogółem [g]: 342,77 W tym cukry [g]: 67,43 Błonnik pokarmowy [g]: 28,13 Sól [g]: 9,14
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2360,76 Białko ogółem [g]: 108,54 Tłuszcz [g]: 67,21 Kw. tł. nasycone [g]: 23,39 Węglowodany ogółem [g]: 339,07 W tym cukry [g]: 71,40 Błonnik pokarmowy [g]: 25,25 Sól [g]: 7,69
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2543,00 Białko ogółem [g]: 132,56 Tłuszcz [g]: 82,71 Kw. tł. nasycone [g]: 29,87 Węglowodany ogółem [g]: 331,02 W tym cukry [g]: 38,69 Błonnik pokarmowy [g]: 36,33 Sól [g]: 10,35
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3729,97 Białko ogółem [g]: 142,33 Tłuszcz [g]: 128,65 Kw. tł. nasycone [g]: 64,13 Węglowodany ogółem [g]: 514,38 W tym cukry [g]: 67,76 Błonnik pokarmowy [g]: 32,89 Sól [g]: 12,80

2025-05-07 środa	DIETA PODSTAWOWA	<i>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Margaryna 20g 2 szt.</i> <i>Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Ogórek zielony 60g</i> <i>Salata 20g</i>		<i>Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, BIA)</i> <i>Bitka wieprzowa smażona 80g</i> <i>Sos pieczeniowy 100g (SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z jarzyn mieszanych 150g</i> <i>Kompot owocowy 250ml</i>		<i>Herbata czarna granulowana 250ml</i> <i>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)</i> <i>Chleb graham 30g (GLU)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Margaryna 20g 2 szt.</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor 60g</i> <i>Salata 20g</i> <i>Kefir 150g 1szt. (BIA)</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 2461,77</i> <i>Białko ogółem [g]: 90,90</i> <i>Tłuszcz [g]: 69,38</i> <i>Kw. tł. nasycone [g]: 13,71</i> <i>Węglowodany ogółem [g]: 365,09</i> <i>W tym cukry [g]: 77,48</i> <i>Błonnik pokarmowy [g]: 23,67</i> <i>Sól [g]: 9,37</i>
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	<i>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Margaryna 20g 2 szt.</i> <i>Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor b/s 60g</i> <i>Salata 20g</i>		<i>Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, BIA)</i> <i>Filet drobiowy gotowany 80g</i> <i>Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Kompot owocowy 250ml</i>		<i>Herbata czarna granulowana 250ml</i> <i>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)</i> <i>Chleb graham 30g (GLU)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Margaryna 20g 2 szt.</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor b/s 60g</i> <i>Salata 20g</i> <i>Kefir 150g 1szt. (BIA)</i>	<i>Jabłko pieczone 1szt.</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 2243,55</i> <i>Białko ogółem [g]: 104,40</i> <i>Tłuszcz [g]: 48,49</i> <i>Kw. tł. nasycone [g]: 12,10</i> <i>Węglowodany ogółem [g]: 351,66</i> <i>W tym cukry [g]: 80,44</i> <i>Błonnik pokarmowy [g]: 22,16</i> <i>Sól [g]: 8,51</i>
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<i>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Margaryna 20g 2 szt.</i> <i>Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor b/s 60g</i> <i>Salata 20g</i>	<i>Chleb graham 40g (GLU)</i> <i>Margaryna 10g 1 szt.</i> <i>Polędwica sopocka 20g (SOJ)</i>	<i>Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, BIA)</i> <i>Filet drobiowy gotowany 80g</i> <i>Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Surówka z jarzyn mieszanych 150g</i> <i>Kompot owocowy b/c 250ml</i>	<i>Wafle ryżowe 2 szt.</i>	<i>Herbata czarna granulowana b/c 250ml</i> <i>Chleb graham 60g (GLU)</i> <i>Bułka grahamka 50g (GLU)</i> <i>Margaryna 20g 2 szt.</i> <i>Szynka gotowana 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor b/s 60g</i> <i>Salata 20g</i> <i>Kefir 150g 1szt. (BIA)</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 2453,22</i> <i>Białko ogółem [g]: 107,17</i> <i>Tłuszcz [g]: 71,31</i> <i>Kw. tł. nasycone [g]: 20,92</i> <i>Węglowodany ogółem [g]: 365,04</i> <i>W tym cukry [g]: 68,77</i> <i>Błonnik pokarmowy [g]: 37,66</i> <i>Sól [g]: 9,17</i>
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	<i>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)</i> <i>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 30g (BIA) 3 szt.</i> <i>Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA)</i> <i>Szynka drobiowa 50g (SOJ)</i> <i>Pomidor b/s 60g</i> <i>Salata 20g</i>	<i>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)</i> <i>Masło 10g 1 szt. (BIA)</i> <i>Dżem 25g 1szt.</i>	<i>Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (SEL, BIA)</i> <i>Filet drobiowy gotowany 120g</i> <i>Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)</i> <i>Ziemniaki 200g</i> <i>Buraczki gotowane 150g</i> <i>Kompot owocowy 250ml</i>	<i>Wafle ryżowe 2 szt.</i>	<i>Herbata czarna granulowana 250ml</i> <i>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)</i> <i>Chleb graham 30g (GLU)</i> <i>Bułka pszenna 50g (GLU)</i> <i>Masło 30g (BIA) 3 szt.</i> <i>Szynka gotowana 70g (SOJ)</i> <i>Pomidor b/s 60g</i> <i>Salata 20g</i> <i>Kefir 150g 1szt. (BIA)</i>	<i>Jabłko 1 szt.</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 3372,82</i> <i>Białko ogółem [g]: 119,97</i> <i>Tłuszcz [g]: 107,33</i> <i>Kw. tł. nasycone [g]: 55,01</i> <i>Węglowodany ogółem [g]: 494,52</i> <i>W tym cukry [g]: 92,39</i> <i>Błonnik pokarmowy [g]: 30,83</i> <i>Sól [g]: 12,78</i>

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-08 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Sałatka makaronowa z kukurydzą, fasolą i szynką 150g (BIA, JAJ, GOR, GLU, SOJ) Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,25 Białko ogółem [g]: 92,03 Tłuszcz [g]: 80,21 Kw. tł. nasycone [g]: 15,22 Węglowodany ogółem [g]: 355,45 W tym cukry [g]: 69,91 Błonnik pokarmowy [g]: 29,06 Sól [g]: 7,08
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2372,98 Białko ogółem [g]: 94,71 Tłuszcz [g]: 71,92 Kw. tł. nasycone [g]: 14,81 Węglowodany ogółem [g]: 345,73 W tym cukry [g]: 69,60 Błonnik pokarmowy [g]: 24,36 Sól [g]: 8,32
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok wielowarzywny 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2569,95 Białko ogółem [g]: 112,93 Tłuszcz [g]: 81,18 Kw. tł. nasycone [g]: 19,73 Węglowodany ogółem [g]: 357,92 W tym cukry [g]: 49,21 Błonnik pokarmowy [g]: 40,25 Sól [g]: 9,08
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopočka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3342,45 Białko ogółem [g]: 108,99 Tłuszcz [g]: 118,45 Kw. tł. nasycone [g]: 49,92 Węglowodany ogółem [g]: 470,16 W tym cukry [g]: 89,92 Błonnik pokarmowy [g]: 33,62 Sól [g]: 9,71

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-09 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Majonez 10g (JAJ, GOR) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa porowa z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowo – pomidorowa 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2672,58 Białko ogółem [g]: 107,12 Tłuszcz [g]: 79,13 Kw. tł. nasycone [g]: 20,36 Węglowodany ogółem [g]: 402,51 W tym cukry [g]: 122,31 Błonnik pokarmowy [g]: 24.65 Sól [g]: 8,49
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowo – pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80 Białko ogółem [g]: 106,73 Tłuszcz [g]: 56,34 Kw. tł. nasycone [g]: 15,79 Węglowodany ogółem [g]: 392,05 W tym cukry [g]: 126,94 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sól [g]: 8,49
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowo – pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,85 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 70,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,49 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sól [g]: 10,06
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowo – pomidorowa 100g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 125,69 Tłuszcz [g]: 122,46 Kw. tł. nasycone [g]: 54,75 Węglowodany ogółem [g]: 523,44 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sól [g]: 12,19

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-05-10 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 150g (SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa - 1 kawalek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,12 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,13 Kw. tł. nasycone [g]: 19,88 Węglowodany ogółem [g]: 318,67 W tym cukry [g]: 67,09 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sól [g]: 7,93
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser biały 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 150g (SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa - 1 kawalek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,34 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,78 W tym cukry [g]: 59,26 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sól [g]: 8,06
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser biały 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 150g (SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,75 Białko ogółem [g]: 93,29 Tłuszcz [g]: 86,77 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,22 W tym cukry [g]: 36,17 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sól [g]: 9,14
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser biały 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Dżem 25g 1szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 180g (SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa - 1 kawalek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3198,73 Białko ogółem [g]: 91,23 Tłuszcz [g]: 118,45 Kw. tł. nasycone [g]: 58,23 Węglowodany ogółem [g]: 453,20 W tym cukry [g]: 105,28 Błonnik pokarmowy [g]: 31,07 Sól [g]: 110,54

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-11 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 80g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Kapusta czerwona na ciepło 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2260,76 Białko ogółem [g]: 108,57 Tłuszcz [g]: 54,31 Kw. tł. nasycone [g]: 23,44 Węglowodany ogółem [g]: 317,83 W tym cukry [g]: 77,28 Błonnik pokarmowy [g]: 34,22 Sól [g]: 8,29
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sałata z sosem jogurtowym 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2254,23 Białko ogółem [g]: 106,14 Tłuszcz [g]: 50,13 Kw. tł. nasycone [g]: 20,11 Węglowodany ogółem [g]: 319,42 W tym cukry [g]: 77,05 Błonnik pokarmowy [g]: 33,50 Sól [g]: 8,31
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek duszony 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Kapusta czerwona na ciepło 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 20g (BIA) 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2367,80 Białko ogółem [g]: 128,39 Tłuszcz [g]: 69,34 Kw. tł. nasycone [g]: 18,73 Węglowodany ogółem [g]: 312,06 W tym cukry [g]: 47,54 Błonnik pokarmowy [g]: 32,11 Sól [g]: 9,40
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek kanapkowy z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek duszony 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sałata z sosem jogurtowym 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2249,71 Białko ogółem [g]: 135,20 Tłuszcz [g]: 107,49 Kw. tł. nasycone [g]: 50,44 Węglowodany ogółem [g]: 444,06 W tym cukry [g]: 77,69 Błonnik pokarmowy [g]: 39,93 Sól [g]: 11,71

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med