

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-08 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, JAJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Kapusińiak 300ml (SEL) Kopytka 300g (GLU, BIA) Sos pieczarkowy 150ml (GLU, BIA) Surówka z tartej 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2112,33 Białko ogółem [g]: 71,34 Tłuszcz [g]: 67,22 Kw. tł. nasycone [g]: 12,07 Węglowodany ogółem [g]: 345,31 W tym cukry [g]: 90,58 Błonnik pokarmowy [g]: 19,25 Sól [g]: 5,31
	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 w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (BIA, SEL) Kopytka 300g (GLU, BIA) Twaróg 50g (BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z tartej 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2253,77 Białko ogółem [g]: 86,92 Tłuszcz [g]: 57,09 Kw. tł. nasycone [g]: 26,28 Węglowodany ogółem [g]: 398,18 W tym cukry [g]: 66,99 Błonnik pokarmowy [g]: 28,23 Sól [g]: 4,36
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, JAJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (BIA, SEL) Makaron razowy 200g (GLU) Sos pieczarkowy 150ml (GLU, BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2451,14 Białko ogółem [g]: 94,56 Tłuszcz [g]: 75,22 Kw. tł. nasycone [g]: 20,63 Węglowodany ogółem [g]: 361,65 W tym cukry [g]: 57,72 Błonnik pokarmowy [g]: 36,23 Sól [g]: 8,89
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (BIA, SEL) Kopytka 350g (GLU, BIA) Twaróg 50g (BIA) Sos owocowy 100ml Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2846,71 Białko ogółem [g]: 83,70 Tłuszcz [g]: 101,32 Kw. tł. nasycone [g]: 54,40 Węglowodany ogółem [g]: 410,63 W tym cukry [g]: 90,76 Błonnik pokarmowy [g]: 21,87 Sól [g]: 9,13

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-09 wtorek	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 gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa z zielonym groszkiem 150g (SEL, GLU) Ryż 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 jajeczna 80g (JAJ, BIA) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Ciasto babka 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2267,34 Białko ogółem [g]: 109,62 Tłuszcz [g]: 68,27 Kw. tł. nasycone [g]: 21,54 Węglowodany ogółem [g]: 334,45 W tym cukry [g]: 90,14 Błonnik pokarmowy [g]: 27,23 Sól [g]: 9,43
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (SEL, GLU) Ryż 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 jajeczna 80g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Ciasto babka 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2097,00 Białko ogółem [g]: 92,79 Tłuszcz [g]: 64,14 Kw. tł. nasycone [g]: 19,54 Węglowodany ogółem [g]: 296,46 W tym cukry [g]: 90,42 Błonnik pokarmowy [g]: 20,45 Sól [g]: 8,72
	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 smakowy 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 krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (SEL, GLU) Ryż brązowy 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 80g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2425,22 Białko ogółem [g]: 119,95 Tłuszcz [g]: 79,58 Kw. tł. nasycone [g]: 26,99 Węglowodany ogółem [g]: 323,53 W tym cukry [g]: 42,21 Błonnik pokarmowy [g]: 32,63 Sól [g]: 10,34
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek kanapkowy smakowy 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 krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (SEL, GLU) Ryż 200g Bukiet jarzyn gotowanych 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 jajeczna 100g (JAJ, BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Ciasto babka 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3180,28 Białko ogółem [g]: 125,88 Tłuszcz [g]: 107,63 Kw. tł. nasycone [g]: 55,41 Węglowodany ogółem [g]: 441,22 W tym cukry [g]: 90,74 Błonnik pokarmowy [g]: 28,99 Sól [g]: 12,67

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-10 środa	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 80g Sos pieczeniowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g Buraczki z chrzanem 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. Paprykarz 70g (RYB) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2447,01 Białko ogółem [g]: 129,01 Tłuszcz [g]: 97,73 Kw. tł. nasycone [g]: 26,75 Węglowodany ogółem [g]: 270,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 20,12 Sól [g]: 7,75
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g 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 Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2272,29 Białko ogółem [g]: 130,18 Tłuszcz [g]: 74,18 Kw. tł. nasycone [g]: 20,79 Węglowodany ogółem [g]: 278,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 20,01 Sól [g]: 7,69
	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. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,68 Tłuszcz [g]: 94,42 Kw. tł. nasycone [g]: 23,89 Węglowodany ogółem [g]: 315,79 W tym cukry [g]: 48,20 Błonnik pokarmowy [g]: 36,29 Sól [g]: 9,60
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 120g Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 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 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3128,49 Białko ogółem [g]: 150,26 Tłuszcz [g]: 114,42 Kw. tł. nasycone [g]: 54,87 Węglowodany ogółem [g]: 384,58 W tym cukry [g]: 8,54 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sól [g]: 10,94

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-11 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa fasolowa 300ml (SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, 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) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2267,10 Białko ogółem [g]: 88,12 Tłuszcz [g]: 72,61 Kw. tł. nasycone [g]: 21,11 Węglowodany ogółem [g]: 312,96 W tym cukry [g]: 65,91 Błonnik pokarmowy [g]: 29,01 Sól [g]: 8,68
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, 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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2098,21 Białko ogółem [g]: 79,56 Tłuszcz [g]: 52,58 Kw. tł. nasycone [g]: 18,00 Węglowodany ogółem [g]: 324,28 W tym cukry [g]: 78,09 Błonnik pokarmowy [g]: 22,23 Sól [g]: 6,49
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2484,31 Białko ogółem [g]: 99,97 Tłuszcz [g]: 80,14 Kw. tł. nasycone [g]: 28,21 Węglowodany ogółem [g]: 340,34 W tym cukry [g]: 39,95 Błonnik pokarmowy [g]: 41,03 Sól [g]: 11,27
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 380g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3272,33 Białko ogółem [g]: 102,89 Tłuszcz [g]: 121,45 Kw. tł. nasycone [g]: 59,54 Węglowodany ogółem [g]: 437,19 W tym cukry [g]: 85,53 Błonnik pokarmowy [g]: 32,96 Sól [g]: 11,98

2025-12-12 piątek		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej 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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2420,49 Białko ogółem [g]: 101,16 Tłuszcz [g]: 75,68 Kw. tł. nasycone [g]: 15,10 Węglowodany ogółem [g]: 345,32 W tym cukry [g]: 109,04 Błonnik pokarmowy [g]: 27,46 Sól [g]: 5,98
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g 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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2120,45 Białko ogółem [g]: 91,54 Tłuszcz [g]: 54,66 Kw. tł. nasycone [g]: 13,28 Węglowodany ogółem [g]: 328,61 W tym cukry [g]: 106,77 Błonnik pokarmowy [g]: 27,68 Sól [g]: 6,12
	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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2367,18 Białko ogółem [g]: 111,37 Tłuszcz [g]: 65,11 Kw. tł. nasycone [g]: 15,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,68 W tym cukry [g]: 48,15 Błonnik pokarmowy [g]: 38,73 Sól [g]: 8,26
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	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)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3576,82 Białko ogółem [g]: 128,39 Tłuszcz [g]: 130,98 Kw. tł. nasycone [g]: 59,86 Węglowodany ogółem [g]: 485,79 W tym cukry [g]: 117,76 Błonnik pokarmowy [g]: 32,02 Sól [g]: 9,81

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-13 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml 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 krem z brokułów z grozkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 300g (GLU, JAJ) 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. Hummus 70g (ZIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2141,82 Białko ogółem [g]: 93,69 Tłuszcz [g]: 61,71 Kw. tł. nasycone [g]: 15,40 Węglowodany ogółem [g]: 313,40 W tym cukry [g]: 68,76 Błonnik pokarmowy [g]: 23,70 Sól [g]: 6,33
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krem ziemniaczany z grozkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym i warzywami 150g) 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2097,02 Białko ogółem [g]: 93,98 Tłuszcz [g]: 60,47 Kw. tł. nasycone [g]: 15,81 Węglowodany ogółem [g]: 303,38 W tym cukry [g]: 70,23 Błonnik pokarmowy [g]: 21,18 Sól [g]: 6,55
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa krem ziemniaczany z grozkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym i warzywami 150g) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2441,46 Białko ogółem [g]: 114,86 Tłuszcz [g]: 86,08 Kw. tł. nasycone [g]: 26,32 Węglowodany ogółem [g]: 313,97 W tym cukry [g]: 24,40 Błonnik pokarmowy [g]: 30,80 Sól [g]: 10,61
	BOGATOBIĄLKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa krem ziemniaczany z grozkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsem wieprzowym i warzywami 180g) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3047,66 Białko ogółem [g]: 109,15 Tłuszcz [g]: 116,80 Kw. tł. nasycone [g]: 60,33 Węglowodany ogółem [g]: 400,10 W tym cukry [g]: 68,21 Błonnik pokarmowy [g]: 24,50 Sól [g]: 9,61

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-14 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 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. Twarożek ze szczypiorkiem 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2555,77 Białko ogółem [g]: 121,78 Tłuszcz [g]: 108,48 Kw. tł. nasycone [g]: 35,31 Węglowodany ogółem [g]: 284,73 W tym cukry [g]: 75,11 Błonnik pokarmowy [g]: 20,33 Sól [g]: 7,89
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos jarzynowy 100ml (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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2378,35 Białko ogółem [g]: 116,51 Tłuszcz [g]: 83,06 Kw. tł. nasycone [g]: 21,15 Węglowodany ogółem [g]: 300,57 W tym cukry [g]: 75,39 Błonnik pokarmowy [g]: 20,54 Sól [g]: 7,63
	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. Szynka wiejska 50g (SOJ) Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos jarzynowy 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2693,96 Białko ogółem [g]: 140,51 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 32,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sól [g]: 10,88
	BOGATOBIĄŁKOWA/BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wiejska 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 120g Sos jarzynowy 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3314,61 Białko ogółem [g]: 138,21 Tłuszcz [g]: 136,51 Kw. tł. nasycone [g]: 64,51 Węglowodany ogółem [g]: 397,30 W tym cukry [g]: 89,26 Błonnik pokarmowy [g]: 28,54 Sól [g]: 11,03

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-15 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Żurek 300ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z tartej 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2119,73 Białko ogółem [g]: 71,90 Tłuszcz [g]: 52,58 Kw. tł. nasycone [g]: 12,11 Węglowodany ogółem [g]: 347,46 W tym cukry [g]: 83,50 Błonnik pokarmowy [g]: 26,07 Sól [g]: 5,68
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100ml (BIA) Surówka z tartej 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 1931,11 Białko ogółem [g]: 63,98 Tłuszcz [g]: 40,74 Kw. tł. nasycone [g]: 9,77 Węglowodany ogółem [g]: 337,26 W tym cukry [g]: 84,07 Błonnik pokarmowy [g]: 19,38 Sól [g]: 5,68
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 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 grysikowa 300ml (GLU, SEL) Jajko gotowane 2 szt. (JAJ) Ziemniaki 200g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2452,15 Białko ogółem [g]: 94,15 Tłuszcz [g]: 73,50 Kw. tł. nasycone [g]: 20,94 Węglowodany ogółem [g]: 368,93 W tym cukry [g]: 44,03 Błonnik pokarmowy [g]: 41,06 Sól [g]: 8,64
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 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 grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 150ml (BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 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 70g (RYB) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2920,67 Białko ogółem [g]: 84,19 Tłuszcz [g]: 103,63 Kw. tł. nasycone [g]: 55,91 Węglowodany ogółem [g]: 424,65 W tym cukry [g]: 84,56 Błonnik pokarmowy [g]: 25,70 Sól [g]: 9,15

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-16 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 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 Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydżiane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,48 Białko ogółem [g]: 109,30 Tłuszcz [g]: 69,54 Kw. tł. nasycone [g]: 16,07 Węglowodany ogółem [g]: 360,94 W tym cukry [g]: 63,84 Błonnik pokarmowy [g]: 25,33 Sól [g]: 7,10
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydżiane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,46 Białko ogółem [g]: 102,02 Tłuszcz [g]: 68,12 Kw. tł. nasycone [g]: 14,92 Węglowodany ogółem [g]: 341,44 W tym cukry [g]: 61,19 Błonnik pokarmowy [g]: 23,16 Sól [g]: 7,20
	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. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	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 Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,64 Białko ogółem [g]: 130,57 Tłuszcz [g]: 88,30 Kw. tł. nasycone [g]: 26,89 Węglowodany ogółem [g]: 342,88 W tym cukry [g]: 37,42 Błonnik pokarmowy [g]: 29,60 Sól [g]: 9,49
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 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. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydżiane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3401,29 Białko ogółem [g]: 125,08 Tłuszcz [g]: 121,19 Kw. tł. nasycone [g]: 55,99 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 85,29 Błonnik pokarmowy [g]: 31,49 Sól [g]: 10,00

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-17 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszena 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszena 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,51 Białko ogółem [g]: 88,65 Tłuszcz [g]: 64,56 Kw. tł. nasycone [g]: 12,08 Węglowodany ogółem [g]: 348,51 W tym cukry [g]: 75,76 Błonnik pokarmowy [g]: 22,15 Sól [g]: 5,69
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszena 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, 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 pszena 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g	Wart. energetyczna [kcal]: 2182,57 Białko ogółem [g]: 98,11 Tłuszcz [g]: 50,79 Kw. tł. nasycone [g]: 11,74 Węglowodany ogółem [g]: 338,74 W tym cukry [g]: 76,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20,16 Sól [g]: 6,50
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 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 krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g	Wart. energetyczna [kcal]: 2459,74 Białko ogółem [g]: 122,22 Tłuszcz [g]: 69,16 Kw. tł. nasycone [g]: 17,28 Węglowodany ogółem [g]: 351,19 W tym cukry [g]: 46,37 Błonnik pokarmowy [g]: 30,52 Sól [g]: 8,24
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g(GLU) Bułka pszena 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 120g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszena 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g	Wart. energetyczna [kcal]: 3129,12 Białko ogółem [g]: 105,34 Tłuszcz [g]: 104,25 Kw. tł. nasycone [g]: 48,77 Węglowodany ogółem [g]: 438,31 W tym cukry [g]: 99,70 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sól [g]: 8,08

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med