

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-10 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 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. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2382,60 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 64,39 Kw. tł. nasycone [g]: 12,98 Węglowodany ogółem [g]: 353,14 W tym cukry [g]: 78,33 Błonnik pokarmowy [g]: 22,32 Sól [g]: 9,113
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos ziołowy 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	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2293,06 Białko ogółem [g]: 105,14 Tłuszcz [g]: 51,04 Kw. tł. nasycone [g]: 12,11 Węglowodany ogółem [g]: 356,67 W tym cukry [g]: 80,34 Błonnik pokarmowy [g]: 22,17 Sól [g]: 8,58
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) 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 z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2464,43 Białko ogółem [g]: 115,22 Tłuszcz [g]: 67,09 Kw. tł. nasycone [g]: 16,97 Węglowodany ogółem [g]: 354,39 W tym cukry [g]: 46,24 Błonnik pokarmowy [g]: 30,02 Sól [g]: 9,77
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) 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) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 120g Sos ziołowy 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 70g (RYB) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3143,70 Białko ogółem [g]: 108,54 Tłuszcz [g]: 103,44 Kw. tł. nasycone [g]: 43,07 Węglowodany ogółem [g]: 439,41 W tym cukry [g]: 88,71 Błonnik pokarmowy [g]: 26,08 Sól [g]: 11,42

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-08-11 poniedziałek	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa grochówka 300ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g 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) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2338,40 Białko ogółem [g]: 80,13 Tłuszcz [g]: 60,44 Kw. tł. nasycone [g]: 25,12 Węglowodany ogółem [g]: 381,22 W tym cukry [g]: 99,28 Błonnik pokarmowy [g]: 29,94 Sól [g]: 7,58
	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g 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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2354,82 Białko ogółem [g]: 76,34 Tłuszcz [g]: 62,28 Kw. tł. nasycone [g]: 24,84 Węglowodany ogółem [g]: 384,23 W tym cukry [g]: 107,75 Błonnik pokarmowy [g]: 30,45 Sól [g]: 6,77
	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Sos mięsny – warzywny 150g (SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 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]: 2525,89 Białko ogółem [g]: 96,05 Tłuszcz [g]: 75,63 Kw. tł. nasycone [g]: 30,07 Węglowodany ogółem [g]: 379,99 W tym cukry [g]: 54,13 Błonnik pokarmowy [g]: 43,02 Sól [g]: 8,83
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 150g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki 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]: 3176,05 Białko ogółem [g]: 92,41 Tłuszcz [g]: 106,63 Kw. tł. nasycone [g]: 64,18 Węglowodany ogółem [g]: 476,87 W tym cukry [g]: 111,63 Błonnik pokarmowy [g]: 34,72 Sól [g]: 10,70

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-12 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Twaróg 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 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 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2483,45 Białko ogółem [g]: 91,14 Tłuszcz [g]: 74,61 Kw. tł. nasycone [g]: 25,46 Węglowodany ogółem [g]: 364,31 W tym cukry [g]: 67,25 Błonnik pokarmowy [g]: 26,69 Sól [g]: 7,82
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) 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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2481,22 Białko ogółem [g]: 95,32 Tłuszcz [g]: 76,10 Kw. tł. nasycone [g]: 22,13 Węglowodany ogółem [g]: 362,34 W tym cukry [g]: 70,96 Błonnik pokarmowy [g]: 21,22 Sól [g]: 9,11
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Brzoskwinia 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)	Kisiel b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2681,44 Białko ogółem [g]: 124,13 Tłuszcz [g]: 89,11 Kw. tł. nasycone [g]: 30,19 Węglowodany ogółem [g]: 351,66 W tym cukry [g]: 40,90 Błonnik pokarmowy [g]: 34,64 Sól [g]: 10,67
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Brzoskwinia 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)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3778,15 Białko ogółem [g]: 123,63 Tłuszcz [g]: 133,46 Kw. tł. nasycone [g]: 63,55 Węglowodany ogółem [g]: 544,21 W tym cukry [g]: 73,03 Błonnik pokarmowy [g]: 30,34 Sól [g]: 12,64

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-13 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 ziołami 70g (BIA) Dżem 50g (2szt.x25g) Papryka 60g Sałata 20g		Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Palczki pieczone 2szt. 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2524,55 Białko ogółem [g]: 123,08 Tłuszcz [g]: 106,15 Kw. tł. nasycone [g]: 33,31 Węglowodany ogółem [g]: 291,55 W tym cukry [g]: 76,23 Błonnik pokarmowy [g]: 21,10 Sól [g]: 8,21
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Dżem 50g (2szt.x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Sos ziołowy 100g (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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2422,13 Białko ogółem [g]: 118,21 Tłuszcz [g]: 80,10 Kw. tł. nasycone [g]: 19,31 Węglowodany ogółem [g]: 309,43 W tym cukry [g]: 80,92 Błonnik pokarmowy [g]: 22,13 Sól [g]: 8,44
	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 ziołami 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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 wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2578,21 Białko ogółem [g]: 129,18 Tłuszcz [g]: 96,23 Kw. tł. nasycone [g]: 30,23 Węglowodany ogółem [g]: 314,34 W tym cukry [g]: 53,34 Błonnik pokarmowy [g]: 28,25 Sól [g]: 9,62
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Dżem 50g (2szt.x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 100g	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3356,78 Białko ogółem [g]: 135,11 Tłuszcz [g]: 132,11 Kw. tł. nasycone [g]: 61,56 Węglowodany ogółem [g]: 410,12 W tym cukry [g]: 67,34 Błonnik pokarmowy [g]: 31,36 Sól [g]: 12,27

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-14 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2332,27 Białko ogółem [g]: 113,90 Tłuszcz [g]: 69,78 Kw. tł. nasycone [g]: 27,47 Węglowodany ogółem [g]: 325,33 W tym cukry [g]: 65,27 Błonnik pokarmowy [g]: 36,68 Sól [g]: 8,13
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2326,77 Białko ogółem [g]: 115,01 Tłuszcz [g]: 66,71 Kw. tł. nasycone [g]: 26,71 Węglowodany ogółem [g]: 326,12 W tym cukry [g]: 44,55 Błonnik pokarmowy [g]: 21,67 Sól [g]: 5,96
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu brązowego, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 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 Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2197,22 Białko ogółem [g]: 116,00 Tłuszcz [g]: 69,85 Kw. tł. nasycone [g]: 27,15 Węglowodany ogółem [g]: 289,51 W tym cukry [g]: 57,01 Błonnik pokarmowy [g]: 43,53 Sól [g]: 7,45
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) 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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 380g (w tym 200g ryżu, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2241,61 Białko ogółem [g]: 116,56 Tłuszcz [g]: 68,33 Kw. tł. nasycone [g]: 27,03 Węglowodany ogółem [g]: 303,99 W tym cukry [g]: 59,46 Błonnik pokarmowy [g]: 37,62 Sól [g]: 7,16

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-15 piątek	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa szczawiowa z zacierką 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) 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. Paszтет warzywny 70g (SEL) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2393,94 Białko ogółem [g]: 107,76 Tłuszcz [g]: 72,31 Kw. tł. nasycone [g]: 33,89 Węglowodany ogółem [g]: 347,61 W tym cukry [g]: 57,68 Błonnik pokarmowy [g]: 35,29 Sól [g]: 8,19
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser biały 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa szczawiowa z zacierką 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana w kostce 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. Paszтет warzywny 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2122,77 Białko ogółem [g]: 93,22 Tłuszcz [g]: 53,89 Kw. tł. nasycone [g]: 22,93 Węglowodany ogółem [g]: 327,24 W tym cukry [g]: 63,36 Błonnik pokarmowy [g]: 25,65 Sól [g]: 8,99
	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. Ser biały 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szyńka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa szczawiowa z zacierką 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Brzoskwinia 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет warzywny 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2364,99 Białko ogółem [g]: 117,72 Tłuszcz [g]: 75,07 Kw. tł. nasycone [g]: 14,09 Węglowodany ogółem [g]: 325,36 W tym cukry [g]: 45,56 Błonnik pokarmowy [g]: 38,54 Sól [g]: 8,16
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Ser biały 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szyńka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa szczawiowa z zacierką 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Ryba gotowana 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana w kostce 150g Kompot owocowy 250ml	Brzoskwinia 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Paszтет warzywny 70g (SEL) Szyńka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2477,90 Białko ogółem [g]: 139,87 Tłuszcz [g]: 112,48 Kw. tł. nasycone [g]: 70,08 Węglowodany ogółem [g]: 398,66 W tym cukry [g]: 103,64 Błonnik pokarmowy [g]: 32,47 Sól [g]: 10,31

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-08-16 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 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. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2312,10 Białko ogółem [g]: 95,34 Tłuszcz [g]: 73,22 Kw. tł. nasycone [g]: 11,29 Węglowodany ogółem [g]: 336,23 W tym cukry [g]: 64,18 Błonnik pokarmowy [g]: 27,39 Sól [g]: 8,12
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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 twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2372,57 Białko ogółem [g]: 94,71 Tłuszcz [g]: 71,92 Kw. tł. nasycone [g]: 14,27 Węglowodany ogółem [g]: 345,07 W tym cukry [g]: 69,84 Błonnik pokarmowy [g]: 24,19 Sól [g]: 8,32
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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, BIA, SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń b/c 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2756,65 Białko ogółem [g]: 110,84 Tłuszcz [g]: 100,34 Kw. tł. nasycone [g]: 23,05 Węglowodany ogółem [g]: 364,67 W tym cukry [g]: 47,45 Błonnik pokarmowy [g]: 43,67 Sól [g]: 10,08
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3302,37 Białko ogółem [g]: 104,02 Tłuszcz [g]: 120,55 Kw. tł. nasycone [g]: 48,86 Węglowodany ogółem [g]: 460,09 W tym cukry [g]: 87,46 Błonnik pokarmowy [g]: 29,55 Sól [g]: 11,70

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-17 niedziela	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 100g Sos pieczeniowy 100g (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. Ser żółty 60g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2523,01 Białko ogółem [g]: 132,31 Tłuszcz [g]: 99,53 Kw. tł. nasycone [g]: 27,41 Węglowodany ogółem [g]: 282,38 W tym cukry [g]: 68,55 Błonnik pokarmowy [g]: 22,12 Sól [g]: 9,55
	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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos ziołowy 100g (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. Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2348,29 Białko ogółem [g]: 133,48 Tłuszcz [g]: 75,98 Kw. tł. nasycone [g]: 21,45 Węglowodany ogółem [g]: 290,01 W tym cukry [g]: 72,12 Błonnik pokarmowy [g]: 22,01 Sól [g]: 9,49
	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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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. Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2649,41 Białko ogółem [g]: 146,48 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 120g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g 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. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3357,99 Białko ogółem [g]: 158,56 Tłuszcz [g]: 122,72 Kw. tł. nasycone [g]: 56,78 Węglowodany ogółem [g]: 413,58 W tym cukry [g]: 72,54 Błonnik pokarmowy [g]: 28,44 Sól [g]: 13,19

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-18 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz 70g (RYB) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (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. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2006,18 Białko ogółem [g]: 53,86 Tłuszcz [g]: 57,68 Kw. tł. nasycone [g]: 12,07 Węglowodany ogółem [g]: 324,69 W tym cukry [g]: 90,58 Błonnik pokarmowy [g]: 18,84 Sól [g]: 5,31
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) 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 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 wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1879,67 Białko ogółem [g]: 65,86 Tłuszcz [g]: 40,45 Kw. tł. nasycone [g]: 9,05 Węglowodany ogółem [g]: 322,51 W tym cukry [g]: 90,86 Błonnik pokarmowy [g]: 18,18 Sól [g]: 5,67
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Makaron z sosem pieczarkowo - śmietanowym 350g (w tym makaron pełnoziarnisty 200g, sos 150g) (BIA, GLU, SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) 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 ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 150g (BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wieprzowa 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
2025-08-19 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa kapuśniak 300ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAI) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew z groszkiem na gęsto 150g (GLU) 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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Banan 1szt.	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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAI) Sos pomidorowy 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Banan 1szt.	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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAI) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Wafle ryżowe 2szt.	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)	Pomarańcza 1szt.	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
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 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 drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAI) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Wafle ryżowe 2szt.	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)	Banan 1szt.	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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med