

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-06-11 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Dżem 50g (2 szt.x25g) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa serowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ) 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) Ogórek kiszony 80g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2274,85 Białko ogółem [g]: 105,08 Tłuszcz [g]: 71,18 Kw. tł. nasycone [g]: 12,73 Węglowodany ogółem [g]: 306,94 W tym cukry [g]: 63,13 Błonnik pokarmowy [g]: 17,39 Sól [g]: 7,78
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek na słodko ze śmietanką 70g (BIA) Dżem 50g (2 szt.x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 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 Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2138,49 Białko ogółem [g]: 100,53 Tłuszcz [g]: 58,45 Kw. tł. nasycone [g]: 13,24 Węglowodany ogółem [g]: 312,42 W tym cukry [g]: 65,04 Błonnik pokarmowy [g]: 23,22 Sól [g]: 7,66
	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 z rzodkiewką 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopocka 30g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 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 Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2481,28 Białko ogółem [g]: 124,21 Tłuszcz [g]: 83,07 Kw. tł. nasycone [g]: 17,12 Węglowodany ogółem [g]: 318,55 W tym cukry [g]: 50,51 Błonnik pokarmowy [g]: 27,93 Sól [g]: 10,61
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g(GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek na słodko ze śmietanką 70g (BIA) Dżem 50g (2 szt.x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 30g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 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. Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3101,98 Białko ogółem [g]: 117,63 Tłuszcz [g]: 111,29 Kw. tł. nasycone [g]: 48,72 Węglowodany ogółem [g]: 419,83 W tym cukry [g]: 78,61 Błonnik pokarmowy [g]: 29,56 Sól [g]: 10,09

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-06-12 czwartek	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. (IAJ) Majonez 10g (IAJ, GOR) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Kapuśniak z młodej kapusty 300ml (SEL) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 150g (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 z wędliny 70g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2362,91 Białko ogółem [g]: 101,51 Tłuszcz [g]: 67,23 Kw. tł. nasycone [g]: 16,42 Węglowodany ogółem [g]: 348,71 W tym cukry [g]: 65,29 Błonnik pokarmowy [g]: 26,58 Sól [g]: 6,99
	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. (IAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Sos mięsno – warzywny 150g (z mięsa wieprzowego) (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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2235,44 Białko ogółem [g]: 100,53 Tłuszcz [g]: 60,14 Kw. tł. nasycone [g]: 16,70 Węglowodany ogółem [g]: 331,28 W tym cukry [g]: 64,59 Błonnik pokarmowy [g]: 23,21 Sól [g]: 8,47
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH 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. (IAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 150g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 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. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2455,71 Białko ogółem [g]: 114,32 Tłuszcz [g]: 83,20 Kw. tł. nasycone [g]: 26,13 Węglowodany ogółem [g]: 322,41 W tym cukry [g]: 29,05 Błonnik pokarmowy [g]: 31,01 Sól [g]: 9,90
	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. (IAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Sos mięsno – warzywny (z mięsa wieprzowego) 180g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3273,42 Białko ogółem [g]: 113,78 Tłuszcz [g]: 119,99 Kw. tł. nasycone [g]: 61,22 Węglowodany ogółem [g]: 445,96 W tym cukry [g]: 64,50 Błonnik pokarmowy [g]: 27,63 Sól [g]: 10,53

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-06-13 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek 70g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2510,57 Białko ogółem [g]: 107,88 Tłuszcz [g]: 77,62 Kw. tł. nasycone [g]: 14,98 Węglowodany ogółem [g]: 355,86 W tym cukry [g]: 108,73 Błonnik pokarmowy [g]: 27,04 Sól [g]: 8,15
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek 70g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (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 drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2205,87 Białko ogółem [g]: 96,78 Tłuszcz [g]: 56,33 Kw. tł. nasycone [g]: 12,19 Węglowodany ogółem [g]: 339,75 W tym cukry [g]: 106,69 Błonnik pokarmowy [g]: 28,33 Sól [g]: 8,56
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek 70g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2369,90 Białko ogółem [g]: 113,25 Tłuszcz [g]: 65,42 Kw. tł. nasycone [g]: 14,09 Węglowodany ogółem [g]: 348,74 W tym cukry [g]: 46,05 Błonnik pokarmowy [g]: 37,68 Sól [g]: 8,90
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek 70g (BIA) Połudwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Dżem 25g 1szt.	Zupa koperkowa z zacierką 300ml (GLU, JAJ, SEL, BIA) Ryba gotowana 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Dżem 50g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3659,19 Białko ogółem [g]: 133,67 Tłuszcz [g]: 132,48 Kw. tł. nasycone [g]: 59,08 Węglowodany ogółem [g]: 495,66 W tym cukry [g]: 117,64 Błonnik pokarmowy [g]: 32,47 Sól [g]: 12,31

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-06-14 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pasta z jają i twarogu 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BUA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Fasolka szparagowa 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) Ogórek zielony 60g Sałata 20g) Kefir 150g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3659,19 Białko ogółem [g]: 133,67 Tłuszcz [g]: 132,48 Kw. tł. nasycone [g]: 59,08 Węglowodany ogółem [g]: 495,66 W tym cukry [g]: 117,64 Błonnik pokarmowy [g]: 32,47 Sól [g]: 12,31
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pasta z jają i twarogu 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BUA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Fasolka szparagowa 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 Kefir 150g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1szt. (BIA, GLU)	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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pasta z jają i twarogu 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BUA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Fasolka szparagowa 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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Budyń b/c 150g 1szt. (BIA, GLU)	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
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pasta z jają i twarogu 60g (BIA) 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 (BUA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 200g Fasolka szparagowa 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. Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1szt. (BIA, GLU)	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
2025-06-15 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 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. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2379,69 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 64,38 Kw. tł. nasycone [g]: 12,98 Węglowodany ogółem [g]: 353,14 W tym cukry [g]: 78,33 Błonnik pokarmowy [g]: 22,34 Sól [g]: 9,16
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) 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	Kisiel 150g 1szt.	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]: 8,51
	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 z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria 150g (BIA) 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. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2468,44 Białko ogółem [g]: 115,26 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]: 9,75
	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 z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) 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)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 120g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Kiwi 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 twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3133,49 Białko ogółem [g]: 108,54 Tłuszcz [g]: 103,44 Kw. tł. nasycone [g]: 43,07 Węglowodany ogółem [g]: 439,39 W tym cukry [g]: 88,71 Błonnik pokarmowy [g]: 26,00 Sól [g]: 11,19

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-06-16 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, BIA, SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zalewajka 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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 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	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Krem ziemniaczany 300ml (BIA, 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. Polędwica sopocka 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	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	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Sos mięsny – warzywny 150g (SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 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 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
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Dżem 25g 1szt.	Krem ziemniaczany 300ml (BIA, 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. Polędwica sopocka 50g (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
2025-06-17 wtorek	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) Serek topiony 40g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa fasolowa 300ml (GLU, SLE) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, IAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 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) Papryka 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, IAJ, BIA)	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. Pasta z białek 70g (IAJ) Ser biały 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU, SLE) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, IAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) 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)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, IAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2479,18 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz [g]: 76,10 Kw. tł. nasycone [g]: 22,13 Węglowodany ogółem [g]: 358,59 W tym cukry [g]: 63,96 Błonnik pokarmowy [g]: 23,99 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 białek 70g (IAJ) Ser biały 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU, SLE) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, IAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 200g Surówka wiosenna 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	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
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z białek 70g (IAJ) Ser biały 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU, SLE) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, IAJ) Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SLE) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 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 gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, IAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3791,12 Białko ogółem [g]: 124,63 Tłuszcz [g]: 133,46 Kw. tł. nasycone [g]: 63,55 Węglowodany ogółem [g]: 537,18 W tym cukry [g]: 69,03 Błonnik pokarmowy [g]: 32,34 Sól [g]: 12,64

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-06-18 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Łopatką duszona 80g Sos własny 100g (SEL) 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2614,55 Białko ogółem [g]: 125,09 Tłuszcz [g]: 107,30 Kw. tł. nasycone [g]: 35,67 Węglowodany ogółem [g]: 297,88 W tym cukry [g]: 77,54 Błonnik pokarmowy [g]: 22,12 Sól [g]: 9,67
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Jabłko pieczone 1szt..	Wart. energetyczna [kcal]: 2454,31 Białko ogółem [g]: 120,75 Tłuszcz [g]: 82,17 Kw. tł. nasycone [g]: 20,92 Węglowodany ogółem [g]: 312,43 W tym cukry [g]: 80,92 Błonnik pokarmowy [g]: 25,73 Sól [g]: 9,01
	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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 80g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 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 wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2636,40 Białko ogółem [g]: 138,20 Tłuszcz [g]: 98,92 Kw. tł. nasycone [g]: 31,03 Węglowodany ogółem [g]: 317,62 W tym cukry [g]: 56,93 Błonnik pokarmowy [g]: 33,25 Sól [g]: 10,62
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g(GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 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)	Krem z brokułów z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 120g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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 wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3399,83 Białko ogółem [g]: 144,13 Tłuszcz [g]: 136,02 Kw. tł. nasycone [g]: 64,04 Węglowodany ogółem [g]: 416,65 W tym cukry [g]: 93,45 Błonnik pokarmowy [g]: 33,36 Sól [g]: 13,27

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-06-19 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa botwinka 400ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Surówka z młodej 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. Hummus 70g (ZIA) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	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	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) 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		Zupa botwinka 400ml (SEL) Gulasz drobiowy 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. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) 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	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Twaróg 30g (BIA)	Zupa botwinka 400ml (SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Surówka z młodej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2209,18 Białko ogółem [g]: 114,00 Tłuszcz [g]: 69,85 Kw. tł. nasycone [g]: 27,15 Węglowodany ogółem [g]: 294,60 W tym cukry [g]: 57,01 Błonnik pokarmowy [g]: 41,53 Sól [g]: 7,62
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Twaróg 30g (BIA)	Zupa botwinka 400ml (SEL) Gulasz drobiowy 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Ser żółty 20g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	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
2025-06-20 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser żółty 60g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 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	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 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	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszanej 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 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
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba gotowana 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana w kostce 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 50g (SOJ) Ser biały 40g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med