

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-12 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego 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) Papryka 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kiwi1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2176,02 Białko ogółem [g]: 65,55 Tłuszcz [g]: 75,00 Kw. tł. nasycone [g]: 24,31 Węglowodany ogółem [g]: 323,46 W tym cukry [g]: 85,90 Błonnik pokarmowy [g]: 31,91 Sól [g]: 7,17
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kiwi1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2088,10 Białko ogółem [g]: 72,36 Tłuszcz [g]: 58,76 Kw. tł. nasycone [g]: 13,21 Węglowodany ogółem [g]: 333,25 W tym cukry [g]: 87,52 Błonnik pokarmowy [g]: 33,09 Sól [g]: 7,28
	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. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Wafle ryżowe 2 szt.	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 1 szt. (BIA)	Kiwi 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2445,46 Białko ogółem [g]: 100,67 Tłuszcz [g]: 76,43 Kw. tł. nasycone [g]: 21,99 Węglowodany ogółem [g]: 355,67 W tym cukry [g]: 43,29 Błonnik pokarmowy [g]: 39,02 Sól [g]: 7,71
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Wafle ryżowe 2 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 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kiwi 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3202,33 Białko ogółem [g]: 84,89 Tłuszcz [g]: 124,32 Kw. tł. nasycone [g]: 65,51 Węglowodany ogółem [g]: 445,06 W tym cukry [g]: 84,61 Błonnik pokarmowy [g]: 37,62 Sól [g]: 10,18

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-13 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2451,33 Białko ogółem [g]: 101,23 Tłuszcz [g]: 75,90 Kw. tł. nasycone [g]: 23,44 Węglowodany ogółem [g]: 355,87 W tym cukry [g]: 99,71 Błonnik pokarmowy [g]: 30,77 Sól [g]: 8,53
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sałata z sosem jogurtowym 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2271,65 Białko ogółem [g]: 92,60 Tłuszcz [g]: 65,09 Kw. tł. nasycone [g]: 21,78 Węglowodany ogółem [g]: 340,62 W tym cukry [g]: 100,21 Błonnik pokarmowy [g]: 26,51 Sól [g]: 8,22
	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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2663,56 Białko ogółem [g]: 120,19 Tłuszcz [g]: 87,33 Kw. tł. nasycone [g]: 28,91 Węglowodany ogółem [g]: 367,18 W tym cukry [g]: 52,77 Błonnik pokarmowy [g]: 38,06 Sól [g]: 9,69
	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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet z kurczaka gotowany 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Sałata z sosem jogurtowym 150g (BIA) 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3416,70 Białko ogółem [g]: 125,51 Tłuszcz [g]: 115,65 Kw. tł. nasycone [g]: 57,18 Węglowodany ogółem [g]: 486,89 W tym cukry [g]: 100,30 Błonnik pokarmowy [g]: 34,91 Sól [g]: 12,18

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-14 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) 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) Pomidor 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2420,86 Białko ogółem [g]: 72,89 Tłuszcz [g]: 73,42 Kw. tł. nasycone [g]: 35,89 Węglowodany ogółem [g]: 377,18 W tym cukry [g]: 197,65 Błonnik pokarmowy [g]: 27,34 Sól [g]: 7,59
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) 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	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2354,18 Białko ogółem [g]: 76,22 Tłuszcz [g]: 62,33 Kw. tł. nasycone [g]: 24,09 Węglowodany ogółem [g]: 384,14 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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno – warzywnym 350g (w tym makaron 200g i sos mięsno warzywny 150g) (GLU, JAJ, SEL) Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1 szt.	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	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2567,59 Białko ogółem [g]: 99,13 Tłuszcz [g]: 80,16 Kw. tł. nasycone [g]: 32,45 Węglowodany ogółem [g]: 364,04 W tym cukry [g]: 52,25 Błonnik pokarmowy [g]: 47,15 Sól [g]: 10,14
	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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Twarożek z koperkiem 70g (BIA) 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 krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 380g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 180g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3279,10 Białko ogółem [g]: 87,38 Tłuszcz [g]: 120,11 Kw. tł. nasycone [g]: 76,13 Węglowodany ogółem [g]: 476,98 W tym cukry [g]: 110,38 Błonnik pokarmowy [g]: 34,23 Sól [g]: 10,80

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-04-15 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek wiejski 150g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa grochówka 300ml (SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2415,99 Białko ogółem [g]: 89,09 Tłuszcz [g]: 62,69 Kw. tł. nasycone [g]: 18,55 Węglowodany ogółem [g]: 377,23 W tym cukry [g]: 105,29 Błonnik pokarmowy [g]: 25,43 Sól [g]: 7,89
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek wiejski 150g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2389,65 Białko ogółem [g]: 87,93 Tłuszcz [g]: 54,06 Kw. tł. nasycone [g]: 18,17 Węglowodany ogółem [g]: 395,36 W tym cukry [g]: 104,88 Błonnik pokarmowy [g]: 21,54 Sól [g]: 8,09
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek wiejski 150g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa b/c 150g1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2461,23 Białko ogółem [g]: 112,20 Tłuszcz [g]: 72,39 Kw. tł. nasycone [g]: 22,37 Węglowodany ogółem [g]: 347,50 W tym cukry [g]: 40,63 Błonnik pokarmowy [g]: 29,73 Sól [g]: 8,38
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek wiejski 150g 1szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (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) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 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 wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3444,97 Białko ogółem [g]: 115,13 Tłuszcz [g]: 106,47 Kw. tł. nasycone [g]: 55,18 Węglowodany ogółem [g]: 514,22 W tym cukry [g]: 101,65 Błonnik pokarmowy [g]: 25,21 Sól [g]: 9,02

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-16 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek topiony 50g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Bitki wieprzowe smażone 80g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Kapusta czerwona na ciepło 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2430,77 Białko ogółem [g]: 109,67 Tłuszcz [g]: 73,09 Kw. tł. nasycone [g]: 23,02 Węglowodany ogółem [g]: 344,70 W tym cukry [g]: 67,22 Błonnik pokarmowy [g]: 30,16 Sól [g]: 8,77
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek naturalny 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2373,96 Białko ogółem [g]: 105,65 Tłuszcz [g]: 70,13 Kw. tł. nasycone [g]: 22,67 Węglowodany ogółem [g]: 341,73 W tym cukry [g]: 71,17 Błonnik pokarmowy [g]: 27,27 Sól [g]: 7,83
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek naturalny 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Dżem niskosłodzony 25g 1szt.	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 80g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Kapusta czerwona na ciepło 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 Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2539,22 Białko ogółem [g]: 127,45 Tłuszcz [g]: 84,09 Kw. tł. nasycone [g]: 24,09 Węglowodany ogółem [g]: 329,13 W tym cukry [g]: 33,49 Błonnik pokarmowy [g]: 39,14 Sól [g]: 10,35
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g(GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek naturalny 70g (BIA) Szynka drobiowa 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 ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 120g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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 Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3743,28 Białko ogółem [g]: 139,35 Tłuszcz [g]: 131,88 Kw. tł. nasycone [g]: 63,81 Węglowodany ogółem [g]: 515,30 W tym cukry [g]: 67,55 Błonnik pokarmowy [g]: 34,39 Sól [g]: 12,00

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-17 czwartek	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		Zupa fasolowa 300ml (SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) 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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,99 Białko ogółem [g]: 92,56 Tłuszcz [g]: 80,13 Kw. tł. nasycone [g]: 15,48 Węglowodany ogółem [g]: 355,61 W tym cukry [g]: 69,91 Błonnik pokarmowy [g]: 29,06 Sól [g]: 7,08
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) 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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2372,33 Białko ogółem [g]: 94,53 Tłuszcz [g]: 71,21 Kw. tł. nasycone [g]: 15,66 Węglowodany ogółem [g]: 345,67 W tym cukry [g]: 69,89 Błonnik pokarmowy [g]: 24,36 Sól [g]: 8,31
	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	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2659,88 Białko ogółem [g]: 116,13 Tłuszcz [g]: 90,15 Kw. tł. nasycone [g]: 25,03 Węglowodany ogółem [g]: 358,32 W tym cukry [g]: 49,98 Błonnik pokarmowy [g]: 41,24 Sól [g]: 9,45
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3441,93 Białko ogółem [g]: 112,65 Tłuszcz [g]: 128,45 Kw. tł. nasycone [g]: 56,63 Węglowodany ogółem [g]: 470,00 W tym cukry [g]: 88,64 Błonnik pokarmowy [g]: 33,62 Sól [g]: 10,53

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-18 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek ze szczypiorkiem 70g (BIA) Dżem 25g 1szt. Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka z pora ze śmietaną 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. Hummus 70g (ZIA) Papryka 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2645,72 Białko ogółem [g]: 102,71 Tłuszcz [g]: 73,42 Kw. tł. nasycone [g]: 14,98 Węglowodany ogółem [g]: 382,88 W tym cukry [g]: 120,14 Błonnik pokarmowy [g]: 24,16 Sól [g]: 6,77
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Dżem 25g 1szt. Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Ziemniaki 200g Marchew 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. Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2451,91 Białko ogółem [g]: 101,13 Tłuszcz [g]: 56,33 Kw. tł. nasycone [g]: 13,99 Węglowodany ogółem [g]: 384,67 W tym cukry [g]: 129,76 Błonnik pokarmowy [g]: 23,34 Sól [g]: 6,73
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Dżem niskosłodzony 25g 1szt. Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ)	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Ziemniaki 200g Surówka z pora ze śmietaną 150g (BIA) 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. Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2412,14 Białko ogółem [g]: 116,79 Tłuszcz [g]: 77,22 Kw. tł. nasycone [g]: 24,89 Węglowodany ogółem [g]: 348,34 W tym cukry [g]: 51,13 Błonnik pokarmowy [g]: 32,99 Sól [g]: 7,49
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Dżem 25g 1szt. Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1szt. (JAJ)	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba z pieca w ziołach 130g (RYB) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3697,56 Białko ogółem [g]: 122,99 Tłuszcz [g]: 124,13 Kw. tł. nasycone [g]: 53,09 Węglowodany ogółem [g]: 524,89 W tym cukry [g]: 120,88 Błonnik pokarmowy [g]: 26,05 Sól [g]: 9,93

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-19 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL) Kaszotto z mięsem, warzywami i zielonym groszkiem 350g (w tym 200g kaszy, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2674,22 Białko ogółem [g]: 132,28 Tłuszcz [g]: 99,28 Kw. tł. nasycone [g]: 27,09 Węglowodany ogółem [g]: 317,33 W tym cukry [g]: 73,02 Błonnik pokarmowy [g]: 20,86 Sól [g]: 8,76
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2628,96 Białko ogółem [g]: 132,71 Tłuszcz [g]: 89,73 Kw. tł. nasycone [g]: 26,13 Węglowodany ogółem [g]: 327,45 W tym cukry [g]: 73,34 Błonnik pokarmowy [g]: 20,20 Sól [g]: 8,73
	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. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Wafle ryżowe 2 szt.	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 1 szt. (BIA)	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2681,22 Białko ogółem [g]: 149,86 Tłuszcz [g]: 93,82 Kw. tł. nasycone [g]: 24,85 Węglowodany ogółem [g]: 317,66 W tym cukry [g]: 37,25 Błonnik pokarmowy [g]: 36,36 Sól [g]: 11,05
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Kaszotto z mięsem i warzywami 380g (w tym 200g kaszy, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Wafle ryżowe 2 szt.	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 naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3632,99 Białko ogółem [g]: 162,45 Tłuszcz [g]: 133,26 Kw. tł. nasycone [g]: 61,38 Węglowodany ogółem [g]: 451,02 W tym cukry [g]: 73,38 Błonnik pokarmowy [g]: 26,77 Sól [g]: 12,83

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-20 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 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, BIA, GOR, SEL)		Żurek 300ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka Ciesław 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2468,31 Białko ogółem [g]: 90,96 Tłuszcz [g]: 69,46 Kw. tł. nasycone [g]: 13,74 Węglowodany ogółem [g]: 367,45 W tym cukry [g]: 79,91 Błonnik pokarmowy [g]: 24,31 Sól [g]: 7,98
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 80g Sos jarzynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) 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) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2243,55 Białko ogółem [g]: 104,40 Tłuszcz [g]: 48,49 Kw. tł. nasycone [g]: 12,10 Węglowodany ogółem [g]: 351,15 W tym cukry [g]: 80,03 Błonnik pokarmowy [g]: 22,17 Sól [g]: 8,51
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Sxhab gotowany 80g Sos jarzynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka Ciesław 150g (BIA, JAJ, GOR) 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Sok wielowarzywny 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2372,28 Białko ogółem [g]: 109,45 Tłuszcz [g]: 61,72 Kw. tł. nasycone [g]: 15,08 Węglowodany ogółem [g]: 349,79 W tym cukry [g]: 47,71 Błonnik pokarmowy [g]: 32,72 Sól [g]: 9,16
	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 1 szt. (JAJ) 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 grysikowa 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 120g Sos jarzynowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3222,11 Białko ogółem [g]: 106,02 Tłuszcz [g]: 108,63 Kw. tł. nasycone [g]: 49,34 Węglowodany ogółem [g]: 453,25 W tym cukry [g]: 90,20 Błonnik pokarmowy [g]: 28,00 Sól [g]: 10,07

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-21 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Kiełbaska na ciepło 1 szt. (SOJ) Musztarda 10g (GOR) Ser żółty 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 80g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g (GOR) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2455,99 Białko ogółem [g]: 80,92 Tłuszcz [g]: 90,30 Kw. tł. nasycone [g]: 25,01 Węglowodany ogółem [g]: 338,38 W tym cukry [g]: 73,94 Błonnik pokarmowy [g]: 27,28 Sól [g]: 9,23
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek duszony 80g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Sałata z sosem jogurtowym 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2220,12 Białko ogółem [g]: 96,80 Tłuszcz [g]: 65,28 Kw. tł. nasycone [g]: 23,77 Węglowodany ogółem [g]: 318,99 W tym cukry [g]: 70,31 Błonnik pokarmowy [g]: 23,83 Sól [g]: 8,43
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek duszony 80g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1 szt.	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 1 szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2371,67 Białko ogółem [g]: 102,33 Tłuszcz [g]: 74,02 Kw. tł. nasycone [g]: 22,12 Węglowodany ogółem [g]: 340,44 W tym cukry [g]: 31,07 Błonnik pokarmowy [g]: 33,04 Sól [g]: 9,28
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek duszony 80g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Sałata z sosem jogurtowym 150g (BIA) 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. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3365,70 Białko ogółem [g]: 105,73 Tłuszcz [g]: 118,08 Kw. tł. nasycone [g]: 58,81 Węglowodany ogółem [g]: 480,10 W tym cukry [g]: 69,90 Błonnik pokarmowy [g]: 31,84 Sól [g]: 11,64

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med