

|                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-12 poniedziałek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g |                                                                                               | Zupa zalewajka 300ml (GLU, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100g<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml                |                   | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ)<br>Ogórek kiszony 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2284,07<br>Białko ogółem [g]: 95,87<br>Tłuszcz [g]: 8,24<br>Kw. tł. nasycone [g]: 34,41<br>Węglowodany ogółem [g]: 307,07<br>W tym cukry [g]: 69,24<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,02<br>Sól [g]: 7,98     |
|                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z białek 70g (JAJ)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                   |                                                                                               | Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100g<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml             |                   | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                             | Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2167,43<br>Białko ogółem [g]: 101,98<br>Tłuszcz [g]: 61,23<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,42<br>Węglowodany ogółem [g]: 312,09<br>W tym cukry [g]: 71,30<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,69<br>Sól [g]: 7,90   |
|                         | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z białek 70g (JAJ)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g              | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Serek kanapkowy 30g (BIA)                   | Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL)<br>Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami 350g (w tym makaron 200g i kurczak z warzywami 150g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Mandarynka 1 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                              | Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2302,71<br>Białko ogółem [g]: 114,81<br>Tłuszcz [g]: 71,65<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,04<br>Węglowodany ogółem [g]: 315,78<br>W tym cukry [g]: 46,32<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34,70<br>Sól [g]: 8,63   |
|                         | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA            | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta z białek 70g (JAJ)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Serek kanapkowy 30g (BIA) | Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym 380g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 180g) (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100g<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml             | Mandarynka 1 szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                           | Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 3257,61<br>Białko ogółem [g]: 119,55<br>Tłuszcz [g]: 117,89<br>Kw. tł. nasycone [g]: 68,27<br>Węglowodany ogółem [g]: 436,23<br>W tym cukry [g]: 69,57<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,31<br>Sól [g]: 11,17 |

|                   |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                    | II śniadanie                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                      | Posiłek nocny         | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-13 wtorek | DIETA PODSTAWOWA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Ser żółty 60g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Papryka 60g<br>Sałata 20g                      |                                                                                         | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300ml (GLU, SEL, BIA, JAJ)<br>Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                               |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Paprykarz szczeciński 70g (RYB)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                              | Kisiel 150g 1 szt.    | Wart. energetyczna [kcal]: 2534,93<br>Białko ogółem [g]: 81,29<br>Tłuszcz [g]: 90,13<br>Kw. tł. nasycone [g]: 24,09<br>Węglowodany ogółem [g]: 350,33<br>W tym cukry [g]: 61,12<br>Błonnik pokarmowy [g]: 39,48<br>Sól [g]: 11,77   |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                             | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Ser biały z koperkiem 60g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                         | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300ml (GLU, SEL, BIA, JAJ)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ)<br>Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml     |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                                | Kisiel 150g1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2389,54<br>Białko ogółem [g]: 94,66<br>Tłuszcz [g]: 84,30<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,11<br>Węglowodany ogółem [g]: 325,09<br>W tym cukry [g]: 71,22<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,57<br>Sól [g]: 7,88    |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Ser biały z koperkiem 60g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300ml (GLU, SEL, BIA, JAJ)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ)<br>Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Kiwi 1 szt.  | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                                                            | Kisiel b/c 150g1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2641,09<br>Białko ogółem [g]: 95,21<br>Tłuszcz [g]: 108,78<br>Kw. tł. nasycone [g]: 29,11<br>Węglowodany ogółem [g]: 329,88<br>W tym cukry [g]: 35,05<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41,22<br>Sól [g]: 9,01   |
|                   | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA          | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Ser biały z koperkiem 60g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300ml (GLU, SEL, BIA, JAJ)<br>Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ)<br>Sos pietruszkowy 100g (GLU, BIA, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml    | Kiwi 1szt.   | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Szynka drobiowa 20g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA) | Kisiel 150g1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3629,00<br>Białko ogółem [g]: 105,15<br>Tłuszcz [g]: 140,04<br>Kw. tł. nasycone [g]: 53,88<br>Węglowodany ogółem [g]: 467,13<br>W tym cukry [g]: 90,08<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41,22<br>Sól [g]: 13,05 |

|                  |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                        | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny          | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-14 środa | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g             |                                                                                               | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Palczki pieczone ok. 200g<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka z groszkiem 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                       |               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Mus owocowy 100g 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2274,85<br>Białko ogółem [g]: 105,08<br>Tłuszcz [g]: 71,18<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12,73<br>Węglowodany ogółem [g]: 306,94<br>W tym cukry [g]: 63,13<br>Błonnik pokarmowy [g]: 17,39<br>Sól [g]: 7,78   |
|                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g          |                                                                                               | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Palczki gotowane ok. 200g<br>Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml        |               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)    | Mus owocowy 100g 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2138,49<br>Białko ogółem [g]: 100,53<br>Tłuszcz [g]: 58,45<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,24<br>Węglowodany ogółem [g]: 312,42<br>W tym cukry [g]: 65,04<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,22<br>Sól [g]: 7,66   |
|                  | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)                   | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Palczki gotowane ok. 200g<br>Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka z groszkiem 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                              | Sok pomidorowy 200ml   | Wart. energetyczna [kcal]: 2481,28<br>Białko ogółem [g]: 124,21<br>Tłuszcz [g]: 83,07<br>Kw. tł. nasycone [g]: 17,12<br>Węglowodany ogółem [g]: 318,55<br>W tym cukry [g]: 50,51<br>Błonnik pokarmowy [g]: 27,93<br>Sól [g]: 10,61  |
|                  | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g       | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ) | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Palczki gotowane ok. 250g<br>Sos biały 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml        | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka wieprzowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)  | Mus owocowy 100g 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 3101,98<br>Białko ogółem [g]: 117,63<br>Tłuszcz [g]: 111,29<br>Kw. tł. nasycone [g]: 48,72<br>Węglowodany ogółem [g]: 419,83<br>W tym cukry [g]: 78,61<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,56<br>Sól [g]: 10,09 |

|                     |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                     | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                     | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-15 czwartek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Majonez 10g (JAJ, GOR)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g |                                                                                               | Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                       |                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z wędliny 70g (SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA) | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2362,91<br>Białko ogółem [g]: 101,51<br>Tłuszcz [g]: 67,23<br>Kw. tł. nasycone [g]: 16,42<br>Węglowodany ogółem [g]: 348,71<br>W tym cukry [g]: 65,29<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,58<br>Sól [g]: 6,99   |
|                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                       |                                                                                               | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                      |                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)    | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2235,44<br>Białko ogółem [g]: 100,53<br>Tłuszcz [g]: 60,14<br>Kw. tł. nasycone [g]: 16,70<br>Węglowodany ogółem [g]: 331,28<br>W tym cukry [g]: 64,59<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,21<br>Sól [g]: 8,47   |
|                     | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                  | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Serek kanapkowy 30g (BIA)                   | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu pełnoziarnistego, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z wędliny 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                                | Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2455,71<br>Białko ogółem [g]: 114,32<br>Tłuszcz [g]: 83,20<br>Kw. tł. nasycone [g]: 26,13<br>Węglowodany ogółem [g]: 322,41<br>W tym cukry [g]: 29,05<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,01<br>Sól [g]: 9,90   |
|                     | BOGATOBIAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Serek kanapkowy 30g (BIA) | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Risotto z mięsem i warzywami 380g (w tym 200g ryżu, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                      | Banan 1 szt.     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)  | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3273,42<br>Białko ogółem [g]: 113,78<br>Tłuszcz [g]: 119,99<br>Kw. tł. nasycone [g]: 61,22<br>Węglowodany ogółem [g]: 445,96<br>W tym cukry [g]: 64,50<br>Błonnik pokarmowy [g]: 27,63<br>Sól [g]: 10,53 |

|                   |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                   | II śniadanie                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny                      | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-16 piątek | DIETA PODSTAWOWA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek z koperkiem 70g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g          |                                                                                    | Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, JAJ, SEL)<br>Ryba panierowana 100g (RYB, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml                         |               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Hummus 70g (ZIA)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)         | Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2510,57<br>Białko ogółem [g]: 107,88<br>Tłuszcz [g]: 77,62<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,98<br>Węglowodany ogółem [g]: 355,86<br>W tym cukry [g]: 108,73<br>Błonnik pokarmowy [g]: 27,04<br>Sól [g]: 8,15   |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                             | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek z koperkiem 70g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                    | Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, JAJ, SEL)<br>Ryba gotowana 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet warzyw gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    |               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA) | Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2205,87<br>Białko ogółem [g]: 96,78<br>Tłuszcz [g]: 56,33<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12,19<br>Węglowodany ogółem [g]: 339,75<br>W tym cukry [g]: 106,69<br>Błonnik pokarmowy [g]: 28,33<br>Sól [g]: 8,56    |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek z koperkiem 70g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka wieprzowa 20g (SOJ)       | Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, JAJ, SEL)<br>Ryba gotowana 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                               | Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2369,90<br>Białko ogółem [g]: 113,25<br>Tłuszcz [g]: 65,42<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,09<br>Węglowodany ogółem [g]: 348,74<br>W tym cukry [g]: 46,05<br>Błonnik pokarmowy [g]: 37,68<br>Sól [g]: 8,90    |
|                   | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA            | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Twarożek z koperkiem 70g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Dżem 25g 1szt. | Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, JAJ, SEL)<br>Ryba gotowana 130g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100g (GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet warzyw gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    | Jabłko 1 szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 3659,19<br>Białko ogółem [g]: 133,67<br>Tłuszcz [g]: 132,48<br>Kw. tł. nasycone [g]: 59,08<br>Węglowodany ogółem [g]: 495,66<br>W tym cukry [g]: 117,64<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,47<br>Sól [g]: 12,31 |

|                   |                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                             | II śniadanie                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny                   | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-17 sobota | DIETA PODSTAWOWA                                  | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szyńka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser żółty 60g (BIA)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g          |                                                                                         | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz wieprzowy duszony 150g (GLU, SEL)<br>Kasza gryczana 200g<br>Surówka z jarzyn mieszanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml                           |                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szyńka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Sałatka ryżowa z ogórkiem i papryką 100g (BIA, JAJ, GOR)<br>Kefir 150g 1szt. (BIA) | Budyń 150g 1szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 3659,19<br>Białko ogółem [g]: 133,67<br>Tłuszcz [g]: 132,48<br>Kw. tł. nasycone [g]: 59,08<br>Węglowodany ogółem [g]: 495,66<br>W tym cukry [g]: 117,64<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,47<br>Sól [g]: 12,31 |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szyńka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser biały 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                         | Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)<br>Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml               |                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szyńka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                            | Budyń 150g 1szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2372,57<br>Białko ogółem [g]: 94,71<br>Tłuszcz [g]: 71,92<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,27<br>Węglowodany ogółem [g]: 345,07<br>W tym cukry [g]: 69,84<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,19<br>Sól [g]: 8,32     |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szyńka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser biały 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)<br>Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Surówka z jarzyn mieszanych 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Mandarynka 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szyńka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                                                        | Budyń b/c 150g 1szt. (BIA, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2756,65<br>Białko ogółem [g]: 110,84<br>Tłuszcz [g]: 100,34<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,05<br>Węglowodany ogółem [g]: 364,67<br>W tym cukry [g]: 47,45<br>Błonnik pokarmowy [g]: 43,67<br>Sól [g]: 10,08  |
|                   | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szyńka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser biały 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ)<br>Gulasz drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml               | Mandarynka 1szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szyńka wieprzowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                          | Budyń 150g 1szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 3302,37<br>Białko ogółem [g]: 104,02<br>Tłuszcz [g]: 120,55<br>Kw. tł. nasycone [g]: 48,86<br>Węglowodany ogółem [g]: 460,09<br>W tym cukry [g]: 87,46<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,55<br>Sól [g]: 11,70  |

|                      |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                 | II śniadanie                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny         | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-18 niedziela | DIETA PODSTAWOWA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Paprykarz 70g (RYB)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                         |                                                                                         | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka koperkowa 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                |               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Papryka 60g<br>Sałata 20g                                    | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2379,69<br>Białko ogółem [g]: 93,18<br>Tłuszcz [g]: 64,38<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12,98<br>Węglowodany ogółem [g]: 353,14<br>W tym cukry [g]: 78,33<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,34<br>Sól [g]: 9,16    |
|                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA                             | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)        |                                                                                         | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Filet z kurczaka gotowany 80g<br>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Marchewka gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml    |               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2293,06<br>Białko ogółem [g]: 105,14<br>Tłuszcz [g]: 51,04<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12,11<br>Węglowodany ogółem [g]: 356,67<br>W tym cukry [g]: 80,34<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,17<br>Sól [g]: 8,51   |
|                      | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA) | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Filet z kurczaka gotowany 80g<br>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka koperkowa 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                                            | Kisiel b/c 150g 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2468,44<br>Białko ogółem [g]: 115,26<br>Tłuszcz [g]: 67,09<br>Kw. tł. nasycone [g]: 16,97<br>Węglowodany ogółem [g]: 354,39<br>W tym cukry [g]: 46,24<br>Błonnik pokarmowy [g]: 30,02<br>Sól [g]: 9,75   |
|                      | BOGATOBIALKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA            | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)     | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Filet z kurczaka gotowany 120g<br>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Marchewka gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml   | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3133,49<br>Białko ogółem [g]: 108,54<br>Tłuszcz [g]: 103,44<br>Kw. tł. nasycone [g]: 43,07<br>Węglowodany ogółem [g]: 439,39<br>W tym cukry [g]: 88,71<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,00<br>Sól [g]: 11,19 |

|                         |                                                | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                   | II śniadanie                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                     | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-19 poniedziałek | DIETA PODSTAWOWA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Galaretka drobiowa 60g (SEL)<br>Ser biały z koperkiem 70g (BIA)<br>Ogórek kiszony 60g<br>Sałata 20g |                                                                                     | Zupa fasolowa 300ml (SEL)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g)<br>Sos jogurtowy 100g (BIA)<br>Surówka z tartej marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml       |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)       | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2338,40<br>Białko ogółem [g]: 80,13<br>Tłuszcz [g]: 60,44<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,12<br>Węglowodany ogółem [g]: 381,22<br>W tym cukry [g]: 99,28<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,94<br>Sól [g]: 7,58    |
|                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                             | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ser biały z koperkiem 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g       |                                                                                     | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g)<br>Sos jogurtowy 100g (BIA)<br>Surówka z tartej marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)   | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2354,82<br>Białko ogółem [g]: 76,34<br>Tłuszcz [g]: 62,28<br>Kw. tł. nasycone [g]: 24,84<br>Węglowodany ogółem [g]: 384,23<br>W tym cukry [g]: 107,75<br>Błonnik pokarmowy [g]: 30,45<br>Sól [g]: 6,77   |
|                         | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ser biały z koperkiem 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g  | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka wieprzowa 20g (SOJ)        | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Surówka z tartej marchewki 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                              | Kiwi 1szt.   | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                               | Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2525,89<br>Białko ogółem [g]: 96,05<br>Tłuszcz [g]: 75,63<br>Kw. tł. nasycone [g]: 30,07<br>Węglowodany ogółem [g]: 379,99<br>W tym cukry [g]: 54,13<br>Błonnik pokarmowy [g]: 43,02<br>Sól [g]: 8,83    |
|                         | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA          | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ser biały z koperkiem 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g    | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Dżem 25g 1 szt. | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g)<br>Sos jogurtowy 150g (BIA)<br>Surówka z tartej marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Banan 1szt.  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA) | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3176,05<br>Białko ogółem [g]: 92,41<br>Tłuszcz [g]: 106,63<br>Kw. tł. nasycone [g]: 64,18<br>Węglowodany ogółem [g]: 476,87<br>W tym cukry [g]: 111,63<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34,72<br>Sól [g]: 10,70 |

|                   |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                     | II śniadanie                                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny         | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-20 wtorek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g   |                                                                                             | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Łazanki z mięsem i kapustą 350g (w tym 200g makaronu łazanki, 150g mięsa wieprzowego i kapusty) (GLU, JAJ)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                   |                    | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                                    | Jabłko 1szt.          | Wart. energetyczna [kcal]: 2483,45<br>Białko ogółem [g]: 91,14<br>Tłuszcz [g]: 74,61<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,46<br>Węglowodany ogółem [g]: 364,31<br>W tym cukry [g]: 67,25<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,69<br>Sól [g]: 7,82    |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                             |                                                                                             | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                     |                    | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                                | Jabłko pieczone 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2479,18<br>Białko ogółem [g]: 98,63<br>Tłuszcz [g]: 76,10<br>Kw. tł. nasycone [g]: 22,13<br>Węglowodany ogółem [g]: 358,59<br>W tym cukry [g]: 63,96<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,99<br>Sól [g]: 9,11    |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Serek topiony 30g (BIA)                   | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno- warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Wafle ryżowe 2szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                                                          | Jabłko 1szt.          | Wart. energetyczna [kcal]: 2681,44<br>Białko ogółem [g]: 124,13<br>Tłuszcz [g]: 89,11<br>Kw. tł. nasycone [g]: 30,19<br>Węglowodany ogółem [g]: 351,66<br>W tym cukry [g]: 40,90<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34,64<br>Sól [g]: 10,67  |
|                   | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA             | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                          | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Serek topiony 30g (BIA) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 180g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                     | Wafle ryżowe 2szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Jabłko 1szt.          | Wart. energetyczna [kcal]: 3791,12<br>Białko ogółem [g]: 124,63<br>Tłuszcz [g]: 133,46<br>Kw. tł. nasycone [g]: 63,55<br>Węglowodany ogółem [g]: 537,18<br>W tym cukry [g]: 69,03<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,34<br>Sól [g]: 12,64 |

|                  |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                        | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                               | Podwieczorek  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                           | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-21 środa | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g         |                                                                                               | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Schab pieczony 80g<br>Sos pieczeniowy 100g (SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR)<br>Kompot owocowy 250ml           |               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2614,55<br>Białko ogółem [g]: 125,09<br>Tłuszcz [g]: 107,30<br>Kw. tł. nasycone [g]: 35,67<br>Węglowodany ogółem [g]: 297,88<br>W tym cukry [g]: 77,54<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,12<br>Sól [g]: 9,67  |
|                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g          |                                                                                               | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Schab gotowany 80g<br>Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml              |               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)    | Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 2454,31<br>Białko ogółem [g]: 120,75<br>Tłuszcz [g]: 82,17<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,92<br>Węglowodany ogółem [g]: 312,43<br>W tym cukry [g]: 80,92<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,73<br>Sól [g]: 9,01   |
|                  | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)                   | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Schab gotowany 80g<br>Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR)<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                                | Sok pomidorowy 200ml                    | Wart. energetyczna [kcal]: 2636,40<br>Białko ogółem [g]: 138,20<br>Tłuszcz [g]: 98,92<br>Kw. tł. nasycone [g]: 31,03<br>Węglowodany ogółem [g]: 317,62<br>W tym cukry [g]: 56,93<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,25<br>Sól [g]: 10,62  |
|                  | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g(GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g        | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ) | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Schab gotowany 120g<br>Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml             | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka wieprzowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)  | Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ) | Wart. energetyczna [kcal]: 3399,83<br>Białko ogółem [g]: 144,13<br>Tłuszcz [g]: 136,02<br>Kw. tł. nasycone [g]: 64,04<br>Węglowodany ogółem [g]: 416,65<br>W tym cukry [g]: 93,45<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,36<br>Sól [g]: 13,27 |

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med