

|                      |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                          | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny                     | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-19 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>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 60g<br>Sałata 20g   |                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Eskalopki z kurczaka 80g<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Buraczki z chrzanem 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>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)       | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2342,19<br>Białko ogółem [g]: 91,33<br>Tłuszcz [g]: 62,28<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,97<br>Węglowodany ogółem [g]: 355,48<br>W tym cukry [g]: 92,38<br>Błonnik pokarmowy [g]: 20,42<br>Sól [g]: 4,15  |
|                      | 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>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Filet drobiowy gotowany 80g<br>Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<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 gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)   | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2287,56<br>Białko ogółem [g]: 96,71<br>Tłuszcz [g]: 56,03<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,00<br>Węglowodany ogółem [g]: 356,60<br>W tym cukry [g]: 92,46<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,42<br>Sól [g]: 5,16  |
|                      | 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 ryby gotowanej 70g (RYB)<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)                   | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Filet drobiowy gotowany 80g<br>Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Buraczki z chrzanem 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 gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                             | Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2326,63<br>Białko ogółem [g]: 126,27<br>Tłuszcz [g]: 67,64<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,94<br>Węglowodany ogółem [g]: 311,68<br>W tym cukry [g]: 33,22<br>Błonnik pokarmowy [g]: 30,53<br>Sól [g]: 9,69 |
|                      | BOGATOBIĄKOWA/<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>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>Szynka gotowana 20g (SOJ) | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Filet drobiowy gotowany 120g<br>Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<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 gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3275,53<br>Białko ogółem [g]: 126,78<br>Tłuszcz [g]: 96,68<br>Kw. tł. nasycone [g]: 50,62<br>Węglowodany ogółem [g]: 483,66<br>W tym cukry [g]: 90,27<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,70<br>Sól [g]: 7,65 |

|                         |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny         | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-20 poniedziałek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta jajeczna 70g (IAJ, BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g |                                                                                               | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, IAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100ml<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 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)       | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2314,76<br>Białko ogółem [g]: 109,61<br>Tłuszcz [g]: 61,31<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,44<br>Węglowodany ogółem [g]: 319,91<br>W tym cukry [g]: 79,28<br>Błonnik pokarmowy [g]: 36,22<br>Sól [g]: 8,29   |
|                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z białek 70g (IAJ)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g         |                                                                                               | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, IAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100ml<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>Kefir 150g 1 szt. (BIA)   | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2278,64<br>Białko ogółem [g]: 108,43<br>Tłuszcz [g]: 55,13<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,08<br>Węglowodany ogółem [g]: 319,42<br>W tym cukry [g]: 77,05<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,50<br>Sól [g]: 8,44   |
|                         | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH 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 z białek 70g (IAJ)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g    | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)                   | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym bez cukru 300g (w tym makaron pełnoziarnisty 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, IAJ, BIA)<br>Sos owocowy b/c 100ml<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 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>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                               | Kisiel b/c 150g 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2367,80<br>Białko ogółem [g]: 128,39<br>Tłuszcz [g]: 69,34<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,73<br>Węglowodany ogółem [g]: 312,06<br>W tym cukry [g]: 47,54<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,11<br>Sól [g]: 9,40   |
|                         | 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 z białek 70g (IAJ)<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>Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym 350g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 150g) (GLU, IAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100ml<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 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 drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3249,71<br>Białko ogółem [g]: 135,20<br>Tłuszcz [g]: 107,49<br>Kw. tł. nasycone [g]: 50,44<br>Węglowodany ogółem [g]: 444,06<br>W tym cukry [g]: 77,69<br>Błonnik pokarmowy [g]: 39,93<br>Sól [g]: 11,71 |

|                   |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny               | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-21 wtorek | 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 mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Papryka 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)            |                                                                                               | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, IAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet jarzyn 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 2szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g        | Budyń 150g 1 szt. (BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2248,56<br>Białko ogółem [g]: 76,87<br>Tłuszcz [g]: 55,12<br>Kw. tł. nasycone [g]: 17,33<br>Węglowodany ogółem [g]: 379,41<br>W tym cukry [g]: 92,08<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,99<br>Sól [g]: 7,12  |
|                   | 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 mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)        |                                                                                               | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, IAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet jarzyn 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 gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Budyń 150g 1 szt. (BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2173,65<br>Białko ogółem [g]: 65,08<br>Tłuszcz [g]: 48,89<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,11<br>Węglowodany ogółem [g]: 349,20<br>W tym cukry [g]: 87,52<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,13<br>Sól [g]: 7,36  |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH 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 mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA) | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)                   | Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, IAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Śliwki 2szt. | 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                               | Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2432,51<br>Białko ogółem [g]: 89,84<br>Tłuszcz [g]: 75,33<br>Kw. tł. nasycone [g]: 17,93<br>Węglowodany ogółem [g]: 369,79<br>W tym cukry [g]: 46,21<br>Błonnik pokarmowy [g]: 35,15<br>Sól [g]: 9,42  |
|                   | BOGATOBIĄŁKOWA/<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 mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)     | 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>Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, IAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml    | Śliwki 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>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Budyń 150g 1 szt. (BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 3062,36<br>Białko ogółem [g]: 81,18<br>Tłuszcz [g]: 99,66<br>Kw. tł. nasycone [g]: 56,69<br>Węglowodany ogółem [g]: 466,45<br>W tym cukry [g]: 102,11<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34,25<br>Sól [g]: 9,90 |

|                  |                                                  | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                  | <i>II śniadanie</i>                                                                           | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                     | <i>Podwieczorek</i> | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Posiłek nocny</i>              | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-22 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 pomidorowa 70g (BIA)<br>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g   |                                                                                               | Zupa serowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Palczki pieczone 2szt.<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>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                                    | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2438,34<br>Białko ogółem [g]: 106,20<br>Tłuszcz [g]: 71,34<br>Kw. tł. nasycone [g]: 22,06<br>Węglowodany ogółem [g]: 342,85<br>W tym cukry [g]: 68,34<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,11<br>Sól [g]: 9,18   |
|                  | 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 pomidorowa 70g (BIA)<br>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                               | Krem ziemniaczany 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Palczki gotowane 2szt.<br>Sos biały 100ml (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>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                                | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2354,77<br>Białko ogółem [g]: 106,32<br>Tłuszcz [g]: 64,09<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,13<br>Węglowodany ogółem [g]: 338,38<br>W tym cukry [g]: 72,09<br>Błonnik pokarmowy [g]: 21.85<br>Sól [g]: 7,14   |
|                  | 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 pomidorowa 70g (BIA)<br>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)                   | Krem ziemniaczany 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Palczki gotowane 2szt.<br>Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka z groszkiem 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 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 ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                                                            | Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2530,40<br>Białko ogółem [g]: 131,54<br>Tłuszcz [g]: 77,56<br>Kw. tł. nasycone [g]: 26,83<br>Węglowodany ogółem [g]: 339,42<br>W tym cukry [g]: 37,79<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34,88<br>Sól [g]: 10,22  |
|                  | 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 pomidorowa 70g (BIA)<br>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Krem ziemniaczany 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Palczki gotowane 3szt.<br>Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml        | Jabłko 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 (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3666,23<br>Białko ogółem [g]: 136,73<br>Tłuszcz [g]: 120,69<br>Kw. tł. nasycone [g]: 58,49<br>Węglowodany ogółem [g]: 510,30<br>W tym cukry [g]: 67,30<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,66<br>Sól [g]: 12,15 |

|                     |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                             | II śniadanie                                                                                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                     | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-23 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>Paszтет drobiowy jednorporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g   |                                                                                                | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Łazanki z mięsem i kapustą 300g (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>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)       | Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2203,76<br>Białko ogółem [g]: 95,74<br>Tłuszcz [g]: 66,60<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,32<br>Węglowodany ogółem [g]: 314,18<br>W tym cukry [g]: 65,29<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,68<br>Sól [g]: 7,50    |
|                     | 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>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                |                                                                                                | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno - warzywnym 350g (w tym 200g makaronu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (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>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)   | Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2229,48<br>Białko ogółem [g]: 94,04<br>Tłuszcz [g]: 66,42<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,30<br>Węglowodany ogółem [g]: 321,95<br>W tym cukry [g]: 64,61<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,32<br>Sól [g]: 7,63    |
|                     | 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>Paszтет drobiowy jednorporcjowy 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>Szynka wieprzowa 20g (SOJ)                   | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno - warzywnym 350g (w tym 200g makaronu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcza 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                              | Sok pomidorowy 200ml              | Wart. energetyczna [kcal]: 2613,42<br>Białko ogółem [g]: 118,20<br>Tłuszcz [g]: 85,93<br>Kw. tł. nasycone [g]: 22,57<br>Węglowodany ogółem [g]: 355,48<br>W tym cukry [g]: 47,60<br>Błonnik pokarmowy [g]: 44,30<br>Sól [g]: 11,09  |
|                     | 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>Szynka drobiowa 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>Szynka wieprzowa 20g (SOJ) | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno - warzywnym 380g (w tym 200g makaronu, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    | Pomarańcza 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>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA) | Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3084,32<br>Białko ogółem [g]: 111,81<br>Tłuszcz [g]: 104,65<br>Kw. tł. nasycone [g]: 49,01<br>Węglowodany ogółem [g]: 434,00<br>W tym cukry [g]: 84,71<br>Błonnik pokarmowy [g]: 27,60<br>Sól [g]: 10,13 |

|                   |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                   | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny              | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-24 piątek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g   |                                                                                               | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka Colesław 150g (GOR, JAJ)<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 kiszony 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)         | Budyń 150g (BIA) 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2393,24<br>Białko ogółem [g]: 96,90<br>Tłuszcz [g]: 74,35<br>Kw. tł. nasycone [g]: 17,62<br>Węglowodany ogółem [g]: 341,18<br>W tym cukry [g]: 105,29<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,29<br>Sól [g]: 6,63   |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twaróg 70g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                               | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100ml (SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<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>Kefir 150g 1 szt. (BIA)   | Budyń 150g (BIA) 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2255,75<br>Białko ogółem [g]: 98,63<br>Tłuszcz [g]: 60,86<br>Kw. tł. nasycone [g]: 16,53<br>Węglowodany ogółem [g]: 336,18<br>W tym cukry [g]: 107,98<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,07<br>Sól [g]: 6,91   |
|                   | 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>Twaróg 70g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)                   | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100ml (SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka Colesław 150g (GOR, JAJ)<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 drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                               | Budyń b/c 150g (BIA) 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2199,56<br>Białko ogółem [g]: 114,53<br>Tłuszcz [g]: 69,80<br>Kw. tł. nasycone [g]: 22,63<br>Węglowodany ogółem [g]: 291,95<br>W tym cukry [g]: 59,83<br>Błonnik pokarmowy [g]: 27,75<br>Sól [g]: 9,76   |
|                   | 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>Twaróg 70g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL)<br>Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100ml (SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 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 drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Budyń 150g (BIA) 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3397,81<br>Białko ogółem [g]: 117,56<br>Tłuszcz [g]: 120,10<br>Kw. tł. nasycone [g]: 55,44<br>Węglowodany ogółem [g]: 471,34<br>W tym cukry [g]: 104,39<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,85<br>Sól [g]: 9,83 |

|                   |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                | II śniadanie                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                | Podwieczorek     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny         | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-25 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>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Dżem 50g (2x25g)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                      |                                                                                         | Kapuśniak z ziemniakami 300ml (SEL)<br>Gulasz drobiowy gotowany 150ml (GLU, SEL)<br>Kasza gryczana 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 twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g                               | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2204,07<br>Białko ogółem [g]: 81,41<br>Tłuszcz [g]: 69,26<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21,56<br>Węglowodany ogółem [g]: 323,32<br>W tym cukry [g]: 75,48<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,16<br>Sól [g]: 8,85    |
|                   | 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>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Dżem 50g (2x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                         |                                                                                         | Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL)<br>Gulasz drobiowy gotowany 150ml (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>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2031,85<br>Białko ogółem [g]: 75,26<br>Tłuszcz [g]: 52,58<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,00<br>Węglowodany ogółem [g]: 324,28<br>W tym cukry [g]: 78,09<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,23<br>Sól [g]: 6,49    |
|                   | 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>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA)<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)                   | Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL)<br>Gulasz drobiowy gotowany 150ml (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcza 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                                            | Kisiel b/c 150g 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2434,32<br>Białko ogółem [g]: 101,33<br>Tłuszcz [g]: 80,14<br>Kw. tł. nasycone [g]: 28,21<br>Węglowodany ogółem [g]: 340,34<br>W tym cukry [g]: 39,95<br>Błonnik pokarmowy [g]: 41,03<br>Sól [g]: 11,29  |
|                   | 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>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Dżem 50g (2x25g)<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) | Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL)<br>Gulasz drobiowy gotowany 180ml (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 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>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3221,29<br>Białko ogółem [g]: 103,71<br>Tłuszcz [g]: 118,11<br>Kw. tł. nasycone [g]: 59,99<br>Węglowodany ogółem [g]: 447,56<br>W tym cukry [g]: 95,04<br>Błonnik pokarmowy [g]: 36,11<br>Sól [g]: 12,15 |

|                      |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                               | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                    | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-26 niedziela | 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>Serek kanapkowy 60g (BIA)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g   |                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Kapusta czerwona zasmażana 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>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)       | Galaretka owocowa 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2156,22<br>Białko ogółem [g]: 79,72<br>Tłuszcz [g]: 76,86<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,93<br>Węglowodany ogółem [g]: 297,68<br>W tym cukry [g]: 57,02<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,93<br>Sól [g]: 7,25    |
|                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | 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>Serek kanapkowy 60g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Pierś z kurczaka gotowana 80g<br>Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Bukiet jarzyn 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>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)   | Galaretka owocowa 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 1978,34<br>Białko ogółem [g]: 75,06<br>Tłuszcz [g]: 60,95<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,39<br>Węglowodany ogółem [g]: 301,20<br>W tym cukry [g]: 60,57<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,27<br>Sól [g]: 7,59    |
|                      | 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>Galaretka drobiowa 60g (SEL)<br>Serek kanapkowy 60g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)                   | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Pierś z kurczaka gotowana 80g<br>Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka z czerwonej kapusty 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Śliwki 2szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                               | Galaretka owocowa b/c 150g 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33<br>Białko ogółem [g]: 93,18<br>Tłuszcz [g]: 75,03<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,57<br>Węglowodany ogółem [g]: 315,88<br>W tym cukry [g]: 24,46<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,73<br>Sól [g]: 9,64    |
|                      | 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>Galaretka drobiowa 60g (SEL)<br>Serek kanapkowy 60g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Pierś z kurczaka gotowana 120g<br>Sos ziołowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml       | Śliwki 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>Polędwica sopocka 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Galaretka owocowa 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33<br>Białko ogółem [g]: 109,36<br>Tłuszcz [g]: 122,70<br>Kw. tł. nasycone [g]: 57,27<br>Węglowodany ogółem [g]: 443,62<br>W tym cukry [g]: 58,94<br>Błonnik pokarmowy [g]: 28,66<br>Sól [g]: 10,19 |

|                         |                                                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                             | II śniadanie                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny              | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-27 poniedziałek | DIETA PODSTAWOWA                                       | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szyńka gotowana 50g (SOJ)<br>Papryka 60g<br>Sałata 20g          |                                                                                                              | Zupa fasolowa 300ml (SEL)<br>Makaron z serem<br>twarogowym 300g (w tym<br>makaron 200g, ser twarogowy<br>100g) (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100ml<br>Surówka z tartej marchewki i<br>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>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)       | Budyń 150g 1szt. (BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2160,33<br>Białko ogółem [g]: 91,22<br>Tłuszcz [g]: 55,19<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,68<br>Węglowodany ogółem [g]: 333,27<br>W tym cukry [g]: 58,40<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,93<br>Sól [g]: 7,71   |
|                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szyńka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                                              | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z serem<br>twarogowym 300g (w tym<br>makaron 200g, ser twarogowy<br>100g) (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100ml<br>Surówka z tartej marchewki i<br>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>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)   | Budyń 150g 1szt. (BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91<br>Białko ogółem [g]: 89,27<br>Tłuszcz [g]: 50,83<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,27<br>Węglowodany ogółem [g]: 332,81<br>W tym cukry [g]: 68,32<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,60<br>Sól [g]: 5,96   |
|                         | Z OGRANICZENIEM<br>ŁATWOPRZYSWAJALNYCH<br>WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szyńka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham<br>40g (GLU)<br>Margaryna 10g<br>1 szt.<br>Szyńka<br>drobiowa 20g<br>(SOJ)                      | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron pełnoziarnisty 200g<br>(GLU, JAJ)<br>Sos pieczarkowo-śmietanowy<br>150ml (BIA, SEL)<br>Surówka z tartej marchewki i<br>jabłka 150g<br>Kompot owocowy b/c<br>250ml                     | Gruszka 1szt. | Herbata czarna granulowana<br>b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)                          | Budyń b/c 150g 1szt. (BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21<br>Białko ogółem [g]: 102,73<br>Tłuszcz [g]: 62,62<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,30<br>Węglowodany ogółem [g]: 339,33<br>W tym cukry [g]: 53,31<br>Błonnik pokarmowy [g]: 42,71<br>Sól [g]: 10,90 |
|                         | 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>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szyńka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany<br>pszenno-żytni<br>40g (GLU)<br>Masło 10g 1<br>szt. (BIA)<br>Szyńka<br>drobiowa 20g<br>(SOJ) | Zupa jarzynowa z ziemniakami<br>300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z serem<br>twarogowym 350g (w tym<br>makaron 200g, ser twarogowy<br>150g) (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100ml<br>Surówka z tartej marchewki i<br>jabłka 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>Szyńka drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA) | Budyń 150g 1szt. (BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78<br>Białko ogółem [g]: 110,59<br>Tłuszcz [g]: 96,83<br>Kw. tł. nasycone [g]: 52,71<br>Węglowodany ogółem [g]: 426,18<br>W tym cukry [g]: 71,83<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,42<br>Sól [g]: 11,08 |

|                   |                                                  | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                            | <i>II śniadanie</i>                                                                             | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                                                          | <i>Podwieczorek</i> | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                                                                                              | <i>Posiłek nocny</i>  | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-28 wtorek | 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 z wędliny 70g (SOJ)<br>Ser żółty 60g (BIA)<br>Ogórek kiszony 60g<br>Sałata 20g         |                                                                                                 | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 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 2szt.<br>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)        | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2349,56<br>Białko ogółem [g]: 98,88<br>Tłuszcz [g]: 60,57<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,62<br>Węglowodany ogółem [g]: 353,13<br>W tym cukry [g]: 89,94<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,60<br>Sól [g]: 6,16   |
|                   | 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>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                                 | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (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>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)   | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36<br>Białko ogółem [g]: 100,95<br>Tłuszcz [g]: 57,92<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,64<br>Węglowodany ogółem [g]: 356,12<br>W tym cukry [g]: 92,12<br>Błonnik pokarmowy [g]: 19,42<br>Sól [g]: 4,37  |
|                   | 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>Szyńka drobiowa 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Połędwica sopocka 20g (SOJ)                   | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1szt.        | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Połędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                               | Kisiel b/c 150g 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02<br>Białko ogółem [g]: 128,57<br>Tłuszcz [g]: 67,39<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,06<br>Węglowodany ogółem [g]: 305,08<br>W tym cukry [g]: 26,41<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,72<br>Sól [g]: 12,89 |
|                   | 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>Szyńka drobiowa 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>Połędwica sopocka 20g (SOJ) | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml              | Jabłko 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>Połędwica sopocka 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) | Kisiel 150g 1szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3272,53<br>Białko ogółem [g]: 128,86<br>Tłuszcz [g]: 96,55<br>Kw. tł. nasycone [g]: 49,75<br>Węglowodany ogółem [g]: 480,91<br>W tym cukry [g]: 87,61<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,70<br>Sól [g]: 8,10  |

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med