

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-08-20 środa	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Eskalopki z kurczaka 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2408,37 Białko ogółem [g]: 109,13 Tłuszcz [g]: 70,14 Kw. tł. nasycone [g]: 21,97 Węglowodany ogółem [g]: 341,90 W tym cukry [g]: 66,12 Błonnik pokarmowy [g]: 30,78 Sól [g]: 9,10
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2350,67 Białko ogółem [g]: 104,31 Tłuszcz [g]: 68,23 Kw. tł. nasycone [g]: 22,99 Węglowodany ogółem [g]: 335,43 W tym cukry [g]: 70,18 Błonnik pokarmowy [g]: 2,14 Sól [g]: 7,11
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Galaretka owocowa b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2520,80 Białko ogółem [g]: 130,54 Tłuszcz [g]: 77,50 Kw. tł. nasycone [g]: 26,82 Węglowodany ogółem [g]: 329,42 W tym cukry [g]: 36,78 Błonnik pokarmowy [g]: 35,69 Sól [g]: 10,21
	BOGATOBIĄLKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 100g	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3696,22 Białko ogółem [g]: 136,77 Tłuszcz [g]: 119,60 Kw. tł. nasycone [g]: 59,55 Węglowodany ogółem [g]: 509,78 W tym cukry [g]: 65,72 Błonnik pokarmowy [g]: 30,35 Sól [g]: 12,05

2025-08-21 czwartek		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem, warzywami i zielonym groszkiem 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2461,77 Białko ogółem [g]: 90,90 Tłuszcz [g]: 69,38 Kw. tł. nasycone [g]: 13,71 Węglowodany ogółem [g]: 365,09 W tym cukry [g]: 77,48 Błonnik pokarmowy [g]: 23,67 Sól [g]: 9,37
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2243,55 Białko ogółem [g]: 104,40 Tłuszcz [g]: 48,49 Kw. tł. nasycone [g]: 12,10 Węglowodany ogółem [g]: 351,66 W tym cukry [g]: 80,44 Błonnik pokarmowy [g]: 22,16 Sól [g]: 8,51
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2453,22 Białko ogółem [g]: 107,17 Tłuszcz [g]: 71,31 Kw. tł. nasycone [g]: 20,92 Węglowodany ogółem [g]: 365,04 W tym cukry [g]: 68,77 Błonnik pokarmowy [g]: 37,66 Sól [g]: 9,17
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 380g (w tym 200g kaszy jęczmiennej, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Mus owocowy 100g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3372,82 Białko ogółem [g]: 119,97 Tłuszcz [g]: 107,33 Kw. tł. nasycone [g]: 55,01 Węglowodany ogółem [g]: 494,52 W tym cukry [g]: 92,39 Błonnik pokarmowy [g]: 30,83 Sól [g]: 12,78

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-22 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, IAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,25 Białko ogółem [g]: 92,03 Tłuszcz [g]: 80,21 Kw. tł. nasycone [g]: 15,22 Węglowodany ogółem [g]: 355,45 W tym cukry [g]: 69,91 Błonnik pokarmowy [g]: 29,06 Sól [g]: 7,08
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2372,98 Białko ogółem [g]: 94,71 Tłuszcz [g]: 71,92 Kw. tł. nasycone [g]: 14,81 Węglowodany ogółem [g]: 345,73 W tym cukry [g]: 69,60 Błonnik pokarmowy [g]: 24,36 Sól [g]: 8,32
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szyńka gotowana 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g b/c 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2569,95 Białko ogółem [g]: 112,93 Tłuszcz [g]: 81,18 Kw. tł. nasycone [g]: 19,73 Węglowodany ogółem [g]: 357,92 W tym cukry [g]: 49,21 Błonnik pokarmowy [g]: 40,25 Sól [g]: 9,08
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szyńka gotowana 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3342,45 Białko ogółem [g]: 108,99 Tłuszcz [g]: 118,45 Kw. tł. nasycone [g]: 49,92 Węglowodany ogółem [g]: 470,16 W tym cukry [g]: 89,92 Błonnik pokarmowy [g]: 33,62 Sól [g]: 9,71

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-23 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2654,31 Białko ogółem [g]: 108,22 Tłuszcz [g]: 70,21 Kw. tł. nasycone [g]: 18,23 Węglowodany ogółem [g]: 398,31 W tym cukry [g]: 123,12 Błonnik pokarmowy [g]: 23,23 Sól [g]: 7,1
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2490,80 Białko ogółem [g]: 110,13 Tłuszcz [g]: 60,84 Kw. tł. nasycone [g]: 19,19 Węglowodany ogółem [g]: 407,24 W tym cukry [g]: 129,15 Błonnik pokarmowy [g]: 26,77 Sól [g]: 8,04
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Brzoskwinia 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2385,33 Białko ogółem [g]: 123,87 Tłuszcz [g]: 71,93 Kw. tł. nasycone [g]: 20,15 Węglowodany ogółem [g]: 320,55 W tym cukry [g]: 62,71 Błonnik pokarmowy [g]: 33,47 Sól [g]: 10,88
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Brzoskwinia 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3730,24 Białko ogółem [g]: 131,95 Tłuszcz [g]: 117,20 Kw. tł. nasycone [g]: 53,05 Węglowodany ogółem [g]: 537,17 W tym cukry [g]: 125,66 Błonnik pokarmowy [g]: 30,88 Sól [g]: 12,28

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-24 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka Ciesław 150g (GOR, JAJ) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2342,19 Białko ogółem [g]: 91,33 Tłuszcz [g]: 62,28 Kw. tł. nasycone [g]: 15,97 Węglowodany ogółem [g]: 355,48 W tym cukry [g]: 92,38 Błonnik pokarmowy [g]: 20,42 Sól [g]: 4,15
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2287,56 Białko ogółem [g]: 96,71 Tłuszcz [g]: 56,03 Kw. tł. nasycone [g]: 15,00 Węglowodany ogółem [g]: 356,60 W tym cukry [g]: 92,46 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sól [g]: 5,16
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka Ciesław 150g (GOR, JAJ) Kompot owocowy b/c 250ml	Śliwki 2szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2326,63 Białko ogółem [g]: 126,27 Tłuszcz [g]: 67,64 Kw. tł. nasycone [g]: 19,94 Węglowodany ogółem [g]: 311,68 W tym cukry [g]: 33,22 Błonnik pokarmowy [g]: 30,53 Sól [g]: 9,69
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Śliwki 2szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3275,53 Białko ogółem [g]: 126,78 Tłuszcz [g]: 96,68 Kw. tł. nasycone [g]: 50,62 Węglowodany ogółem [g]: 483,66 W tym cukry [g]: 90,27 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 7,65

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-25 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Zupa grochówka 300ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2671,23 Białko ogółem [g]: 106,13 Tłuszcz [g]: 78,34 Kw. tł. nasycone [g]: 17,22 Węglowodany ogółem [g]: 394,29 W tym cukry [g]: 120,89 Błonnik pokarmowy [g]: 24,13 Sól [g]: 8,79
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,25 Białko ogółem [g]: 106,71 Tłuszcz [g]: 56,05 Kw. tł. nasycone [g]: 15,89 Węglowodany ogółem [g]: 392,13 W tym cukry [g]: 126,11 Błonnik pokarmowy [g]: 24,95 Sól [g]: 8,49
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowo-śmietanowy 100g (BIA, SEL) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń b/c 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,42 Białko ogółem [g]: 118,73 Tłuszcz [g]: 70,00 Kw. tł. nasycone [g]: 21,33 Węglowodany ogółem [g]: 312,09 W tym cukry [g]: 59,73 Błonnik pokarmowy [g]: 31,29 Sól [g]: 10,07
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 150g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Arbuz 100g	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61 Białko ogółem [g]: 125,60 Tłuszcz [g]: 122,34 Kw. tł. nasycone [g]: 54,99 Węglowodany ogółem [g]: 521,12 W tym cukry [g]: 120,44 Błonnik pokarmowy [g]: 28,91 Sól [g]: 12,19

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-26 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml (GLU, SEL) Kotlet mielony smażony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2szt. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2248,56 Białko ogółem [g]: 76,87 Tłuszcz [g]: 55,12 Kw. tł. nasycone [g]: 17,33 Węglowodany ogółem [g]: 379,41 W tym cukry [g]: 92,08 Błonnik pokarmowy [g]: 31,99 Sól [g]: 7,12
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2173,65 Białko ogółem [g]: 65,08 Tłuszcz [g]: 48,89 Kw. tł. nasycone [g]: 13,11 Węglowodany ogółem [g]: 349,20 W tym cukry [g]: 87,52 Błonnik pokarmowy [g]: 24,13 Sól [g]: 7,36
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2432,51 Białko ogółem [g]: 89,84 Tłuszcz [g]: 75,33 Kw. tł. nasycone [g]: 17,93 Węglowodany ogółem [g]: 369,79 W tym cukry [g]: 46,21 Błonnik pokarmowy [g]: 35,15 Sól [g]: 9,42
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Połędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3062,36 Białko ogółem [g]: 81,18 Tłuszcz [g]: 99,66 Kw. tł. nasycone [g]: 56,69 Węglowodany ogółem [g]: 466,45 W tym cukry [g]: 102,11 Błonnik pokarmowy [g]: 34,25 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>
2025-08-27 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Salata 20g		Zupa serowa z grzankami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Ogórek zielony 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2402,28 Białko ogółem [g]: 104,31 Tłuszcz [g]: 68,22 Kw. tł. nasycone [g]: 22,06 Węglowodany ogółem [g]: 321,22 W tym cukry [g]: 68,34 Błonnik pokarmowy [g]: 29,09 Sól [g]: 8,86
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana na gęsto 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2354,77 Białko ogółem [g]: 106,32 Tłuszcz [g]: 64,09 Kw. tł. nasycone [g]: 23,13 Węglowodany ogółem [g]: 338,38 W tym cukry [g]: 72,09 Błonnik pokarmowy [g]: 21.85 Sól [g]: 7,14
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2530,40 Białko ogółem [g]: 131,54 Tłuszcz [g]: 77,56 Kw. tł. nasycone [g]: 26,83 Węglowodany ogółem [g]: 339,42 W tym cukry [g]: 37,79 Błonnik pokarmowy [g]: 34,88 Sól [g]: 10,22
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana na gęsto 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Nektarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3666,23 Białko ogółem [g]: 136,73 Tłuszcz [g]: 120,69 Kw. tł. nasycone [g]: 58,49 Węglowodany ogółem [g]: 510,30 W tym cukry [g]: 67,30 Błonnik pokarmowy [g]: 32,66 Sól [g]: 12,15

2025-08-28 czwartek		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Sałatka jarzynowa 80g (IAJ, BIA, GOR, SEL)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 350g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 150g) (GLU, IAJ, BIA, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Papryka 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Banan 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2203,76 Białko ogółem [g]: 95,74 Tłuszcz [g]: 66,60 Kw. tł. nasycone [g]: 14,32 Węglowodany ogółem [g]: 314,18 W tym cukry [g]: 65,29 Błonnik pokarmowy [g]: 23,68 Sól [g]: 7,50
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 350g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 150g) (GLU, IAJ, BIA, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Banan 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2229,48 Białko ogółem [g]: 94,04 Tłuszcz [g]: 66,42 Kw. tł. nasycone [g]: 14,30 Węglowodany ogółem [g]: 321,95 W tym cukry [g]: 64,61 Błonnik pokarmowy [g]: 22,32 Sól [g]: 7,63
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 350g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 150g) (GLU, IAJ, BIA, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Wafle ryżowe 2szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Pomarańcza 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2613,42 Białko ogółem [g]: 118,20 Tłuszcz [g]: 85,93 Kw. tł. nasycone [g]: 22,57 Węglowodany ogółem [g]: 355,48 W tym cukry [g]: 47,60 Błonnik pokarmowy [g]: 44,30 Sól [g]: 11,09
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym 380g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 180g) (GLU, IAJ, BIA, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Wafle ryżowe 2szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Banan 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3084,32 Białko ogółem [g]: 111,81 Tłuszcz [g]: 104,65 Kw. tł. nasycone [g]: 49,01 Węglowodany ogółem [g]: 434,00 W tym cukry [g]: 84,71 Błonnik pokarmowy [g]: 27,60 Sól [g]: 10,13

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-08-29 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Hummus 70g (ZIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2393,24 Białko ogółem [g]: 96,90 Tłuszcz [g]: 74,35 Kw. tł. nasycone [g]: 17,62 Węglowodany ogółem [g]: 341,18 W tym cukry [g]: 105,29 Błonnik pokarmowy [g]: 19,29 Sól [g]: 6,63
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2255,75 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz [g]: 60,86 Kw. tł. nasycone [g]: 16,53 Węglowodany ogółem [g]: 336,18 W tym cukry [g]: 107,98 Błonnik pokarmowy [g]: 19,07 Sól [g]: 6,91
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2199,56 Białko ogółem [g]: 114,53 Tłuszcz [g]: 69,80 Kw. tł. nasycone [g]: 22,63 Węglowodany ogółem [g]: 291,95 W tym cukry [g]: 59,83 Błonnik pokarmowy [g]: 27,75 Sól [g]: 9,76
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3397,81 Białko ogółem [g]: 117,56 Tłuszcz [g]: 120,10 Kw. tł. nasycone [g]: 55,44 Węglowodany ogółem [g]: 471,34 W tym cukry [g]: 104,39 Błonnik pokarmowy [g]: 23,85 Sól [g]: 9,83

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med