

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
20250621 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Twaróg 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim 350g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, 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. Południca sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2653,09 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 76,53 Kw. tł. nasycone [g]: 16,83 Węglowodany ogółem [g]: 393,41 W tym cukry [g]: 121,33 Błonnik pokarmowy [g]: 23,51 Sól [g]: 8,99
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym pomidorowym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, 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. Południca sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2478,25 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 ŁATWOPRZYSWAŁYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym pomidorowym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 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. Południca sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2322,42 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
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym pomidorowym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 180g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 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. Południca sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3678,61 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
2025-06-22 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet drobiowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2189,17 Białko ogółem [g]: 72,68 Tłuszcz [g]: 69,13 Kw. tł. nasycone [g]: 17,88 Węglowodany ogółem [g]: 318,67 W tym cukry [g]: 66,08 Błonnik pokarmowy [g]: 26,67 Sól [g]: 7,55
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) 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. Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2158,72 Białko ogółem [g]: 71,18 Tłuszcz [g]: 73,14 Kw. tł. nasycone [g]: 17,00 Węglowodany ogółem [g]: 306,72 W tym cukry [g]: 58,03 Błonnik pokarmowy [g]: 27,33 Sól [g]: 8,03
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szyńka gotowana 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka colesław 150g (BIA, JAJ, GOR) 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. Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2398,55 Białko ogółem [g]: 91,08 Tłuszcz [g]: 81,12 Kw. tł. nasycone [g]: 22,07 Węglowodany ogółem [g]: 350,14 W tym cukry [g]: 35,46 Błonnik pokarmowy [g]: 33,77 Sól [g]: 9,01
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) 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)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szyńka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3163,22 Białko ogółem [g]: 90,33 Tłuszcz [g]: 110,67 Kw. tł. nasycone [g]: 55,80 Węglowodany ogółem [g]: 450,12 W tym cukry [g]: 104,18 Błonnik pokarmowy [g]: 30,12 Sól [g]: 10,11

		Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
20250623 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zupa grachówka 300ml (SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2314,76 Białko ogółem [g]: 109,61 Tłuszcz [g]: 61,31 Kw. tł. nasycone [g]: 25,44 Węglowodany ogółem [g]: 319,91 W tym cukry [g]: 79,28 Błonnik pokarmowy [g]: 36,22 Sól [g]: 8,29
	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 ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2278,64 Białko ogółem [g]: 108,43 Tłuszcz [g]: 55,13 Kw. tł. nasycone [g]: 23,08 Węglowodany ogółem [g]: 319,42 W tym cukry [g]: 77,05 Błonnik pokarmowy [g]: 33,50 Sól [g]: 8,44
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁYCH 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 ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryż brązowy z sosem pieczarkowo - śmietanowym 350g (w tym ryż brązowy 200g, sos 150g) (BIA, GLU, SEL) Surówka z tartej 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 1szt. (BIA)	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2367,80 Białko ogółem [g]: 128,39 Tłuszcz [g]: 69,34 Kw. tł. nasycone [g]: 18,73 Węglowodany ogółem [g]: 312,06 W tym cukry [g]: 47,54 Błonnik pokarmowy [g]: 32,11 Sól [g]: 9,40
	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 ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2249,71 Białko ogółem [g]: 135,20 Tłuszcz [g]: 107,49 Kw. tł. nasycone [g]: 50,44 Węglowodany ogółem [g]: 444,06 W tym cukry [g]: 77,69 Błonnik pokarmowy [g]: 39,93 Sól [g]: 11,71

		Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
20250624 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Twaróg 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Kapuśniak z młodej kapusty 300ml (SEL) Schab duszony 80g Sos koperkowy 100g (BIA, 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 2szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2264,52 Białko ogółem [g]: 70,87 Tłuszcz [g]: 59,12 Kw. tł. nasycone [g]: 12,33 Węglowodany ogółem [g]: 373,40 W tym cukry [g]: 90,07 Błonnik pokarmowy [g]: 30,29 Sól [g]: 6,78
	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) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 80g Sos koperkowy 100g (BIA, 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. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2123,64 Białko ogółem [g]: 65,04 Tłuszcz [g]: 49,41 Kw. tł. nasycone [g]: 12,42 Węglowodany ogółem [g]: 357,19 W tym cukry [g]: 90,54 Błonnik pokarmowy [g]: 23,09 Sól [g]: 7,30
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSMAIALNYCH WĘGLOWODANÓW IV	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) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ) Twaróg 70g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 80g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 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. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2412,51 Białko ogółem [g]: 86,83 Tłuszcz [g]: 74,20 Kw. tł. nasycone [g]: 18,99 Węglowodany ogółem [g]: 378,29 W tym cukry [g]: 45,49 Błonnik pokarmowy [g]: 42,87 Sól [g]: 9,28
	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) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 120g Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3059,37 Białko ogółem [g]: 81,18 Tłuszcz [g]: 99,45 Kw. tł. nasycone [g]: 53,04 Węglowodany ogółem [g]: 472,09 W tym cukry [g]: 107,68 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 9,89

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-06-25 środa	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. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Kisiel 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki gotowane 2szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Kisiel 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 ŁATWOPRZYSWAŁYCH 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. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki gotowane 2szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Kisiel 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
	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 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pałeczki gotowane 3szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Kisiel 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

		Śniadanie	II Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-06-26 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	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 twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Mus owocowy 100g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2243,55 Białko ogółem [g]: 104,40 Tłuszcz [g]: 48,49 Kw. tł. nasycone [g]: 12,10 Węglowodany ogółem [g]: 351,66 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 twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Sok wielowarzywny 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
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Szynka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	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
2025-06-27 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek topiony 50g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g		Botwinka 300ml (BIA, GLU, SEL) 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) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Banan 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2502,25 Białko ogółem [g]: 93,03 Tłuszcz [g]: 82,21 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. Ser biały 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Botwinka 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew 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 Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Banan 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2381,98 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 ŁATWOPRZYSWAŁYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser biały 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Botwinka 300ml (BIA, 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	Wafle ryżowe 2 szt.	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 Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Jabłko 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2575,95 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
	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. Ser biały 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Botwinka 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew na gęsto 150g (GLU) Kompot owocowy 250ml	Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt (JAJ) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Banan 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3367,45 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
2025-06-28 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Sałatka grecka 150g (BIA) Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2708,28 Białko ogółem [g]: 109,33 Tłuszcz [g]: 77,34 Kw. tł. nasycone [g]: 18,23 Węglowodany ogółem [g]: 400,85 W tym cukry [g]: 123,12 Błonnik pokarmowy [g]: 26,23 Sól [g]: 8,60
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy, 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 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 ŁATWOPRZYSYMAŁYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior gotowany 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 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
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Dżem 25g 1szt.	Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 380g (w tym 200g kaszy, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 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
2025-06-29 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Karczek pieczony 80g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2598,99 Białko ogółem [g]: 144,12 Tłuszcz [g]: 100,03 Kw. tł. nasycone [g]: 44,17 Węglowodany ogółem [g]: 305,67 W tym cukry [g]: 70,18 Błonnik pokarmowy [g]: 24,86 Sól [g]: 8,87
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 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 Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2599,33 Białko ogółem [g]: 147,27 Tłuszcz [g]: 88,31 Kw. tł. nasycone [g]: 37,00 Węglowodany ogółem [g]: 310,42 W tym cukry [g]: 77,16 Błonnik pokarmowy [g]: 20.05 Sól [g]: 7,22
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2358,47 Białko ogółem [g]: 148,27 Tłuszcz [g]: 85,99 Kw. tł. nasycone [g]: 36,11 Węglowodany ogółem [g]: 268,53 W tym cukry [g]: 45,78 Błonnik pokarmowy [g]: 30,94 Sól [g]: 7,52
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2540,23 Białko ogółem [g]: 148,44 Tłuszcz [g]: 89,11 Kw. tł. nasycone [g]: 38,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,57 W tym cukry [g]: 87,62 Błonnik pokarmowy [g]: 28,19 Sól [g]: 7,88

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
202506-30poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednorporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ser biały 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zalewajka 300ml (GLU, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki 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 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2314,76 Białko ogółem [g]: 109,61 Tłuszcz [g]: 61,31 Kw. tł. nasycone [g]: 25,44 Węglowodany ogółem [g]: 319,91 W tym cukry [g]: 79,28 Błonnik pokarmowy [g]: 36,22 Sól [g]: 8,29
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Ser biały 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Surówka z tartej marchewki 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 Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2278,64 Białko ogółem [g]: 108,43 Tłuszcz [g]: 55,13 Kw. tł. nasycone [g]: 23,08 Węglowodany ogółem [g]: 319,42 W tym cukry [g]: 77,05 Błonnik pokarmowy [g]: 33,50 Sól [g]: 8,44
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYMAJĄCYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednorporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ser biały 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Krem ziemniaczany 300ml (BIA, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Surówka z tartej marchewki i jabłka 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 Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2367,80 Białko ogółem [g]: 128,39 Tłuszcz [g]: 69,34 Kw. tł. nasycone [g]: 18,73 Węglowodany ogółem [g]: 312,06 W tym cukry [g]: 47,54 Błonnik pokarmowy [g]: 32,11 Sól [g]: 9,40
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Ser biały 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	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	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2249,71 Białko ogółem [g]: 135,20 Tłuszcz [g]: 107,49 Kw. tł. nasycone [g]: 50,44 Węglowodany ogółem [g]: 444,06 W tym cukry [g]: 77,69 Błonnik pokarmowy [g]: 39,93 Sól [g]: 11,71

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med