

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-07-21 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszena 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Twaróg 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa grochówka 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 pszena 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Twaróg 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 pszena 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 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 ŁATWOPRYSYWAJALNYCH 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. 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	Brzoskwinia 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	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
	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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) 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	Brzoskwinia 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszena 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3249,71 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
202507-22 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser żółty 40g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Krem z brokułów 300ml (BIA, GLU, SEL) Stek wieprzowy z cebulką 100g (GLU, IAJ) Ziemniaki 200g Buraczki z chrzanem 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (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. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Krem z brokułów 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, IAJ) 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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Krem z brokułów 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, IAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki z chrzanem 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. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA)	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
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Krem z brokułów 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, IAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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. Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (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

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-07-23 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 pomidorowa 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Salata 20g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Palczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 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) Pomidor 60g Salata 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 pomidorowa 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Palczki 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Salata 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Palczki gotowane 2szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Arbuz 100g	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 Salata 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
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Palczki gotowane 3szt. Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 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

202507-24 czwartek		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
	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 gotowana 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)		Zupa botwinka 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo -śmietanowym 350g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 150g) (GLU, JAJ, BIA, 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. Ser żółty 40g 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)		Zupa botwinka 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo -śmietanowym 350g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 150g) (GLU, JAJ, BIA, 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. Ser biały 60g (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 gotowana 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 botwinka 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie szpinakowo - śmietanowym 350g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 150g) (GLU, JAJ, BIA, 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. Ser biały 60g (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
	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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 gotowana 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 botwinka 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowo -śmietanowym 380g (w tym makaron 200g, kurczak z sosem 180g) (GLU, JAJ, BIA, 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. Ser biały 60g (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
2025-07-25 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) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa szczawiowa z ryżem 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Nektarynka 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. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa szczawiowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) 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. Jajko gotowane 1szt (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Nektarynka 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa szczawiowa z ryżem 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)	Nektarynka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2544,33 Białko ogółem [g]: 115,71 Tłuszcz [g]: 77,22 Kw. tł. nasycone [g]: 14,73 Węglowodany ogółem [g]: 357,92 W tym cukry [g]: 49,21 Błonnik pokarmowy [g]: 40,25 Sól [g]: 8,99
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka wieprzowa 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 ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Marchew gotowana mini 150g Kompot owocowy 250ml	Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt (JAJ) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Nektarynka 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3334,45 Białko ogółem [g]: 112,99 Tłuszcz [g]: 111,33 Kw. tł. nasycone [g]: 43,92 Węglowodany ogółem [g]: 470,16 W tym cukry [g]: 89,92 Błonnik pokarmowy [g]: 33,62 Sól [g]: 9,33

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
202507-26 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 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) 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. Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Kisiel 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	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 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) Cukinia 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. Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	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. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 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) Brokuł gotowany 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 twarogowa z ziołami 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	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/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 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) Cukinia gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Szyńka gotowana 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	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

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
202507-27 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. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria z pomidora z cebulką 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) Dżem 50g (2 x 25g) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 1 szt. 150g (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2610,99 Białko ogółem [g]: 144,98 Tłuszcz [g]: 100,03 Kw. tł. nasycone [g]: 44,17 Węglowodany ogółem [g]: 307,41 W tym cukry [g]: 71,23 Błonnik pokarmowy [g]: 27,33 Sól [g]: 8,87
	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		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Dżem 50g (2 x 25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2611,24 Białko ogółem [g]: 147,27 Tłuszcz [g]: 88,31 Kw. tł. nasycone [g]: 37,00 Węglowodany ogółem [g]: 312,12 W tym cukry [g]: 77,16 Błonnik pokarmowy [g]: 22,05 Sól [g]: 7,22
	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. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopočka 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Mizeria z pomidora z cebulką 150g (BIA) 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 wieprzowa 50g (SOJ) Ser żółty 40g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2370,47 Białko ogółem [g]: 148,27 Tłuszcz [g]: 85,99 Kw. tł. nasycone [g]: 36,11 Węglowodany ogółem [g]: 269,53 W tym cukry [g]: 45,78 Błonnik pokarmowy [g]: 32,94 Sól [g]: 7,52
	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. (JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopočka 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Dżem 50g (2 x 25g) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2552,23 Białko ogółem [g]: 149,44 Tłuszcz [g]: 89,11 Kw. tł. nasycone [g]: 38,00 Węglowodany ogółem [g]: 311,57 W tym cukry [g]: 87,62 Błonnik pokarmowy [g]: 30,19 Sól [g]: 7,88

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-07-28 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (BIA, 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. Hummus 70g (ZIA) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 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	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, 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. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka gotowana 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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Surówka z tartej marchewki i jabłka 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. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 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/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szyńka gotowana 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 jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, 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	Nektarynka 1szt.	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 Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3249,71 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
202507-29 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, 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 2szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	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 ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 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 Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	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>
2025-07-30 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Salatka jarzynowa 80g (BIA, JAJ, SEL, GOR)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Karczek pieczony 80g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Kalafior z bułką tartą 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2438,34 Białko ogółem [g]: 106,20 Tłuszcz [g]: 71,34 Kw. tł. nasycone [g]: 22,06 Węglowodany ogółem [g]: 342,85 W tym cukry [g]: 68,34 Błonnik pokarmowy [g]: 32,11 Sól [g]: 9,18
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Salata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) 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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 80g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Kalafior gotowany (bez bułki) 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 Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2515,40 Białko ogółem [g]: 130,22 Tłuszcz [g]: 74,32 Kw. tł. nasycone [g]: 26,83 Węglowodany ogółem [g]: 321,34 W tym cukry [g]: 37,79 Błonnik pokarmowy [g]: 34,88 Sól [g]: 10,22
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 120g Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana na gęsto 150g (GLU) 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 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

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med