

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-05-22 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Majonez 10g (IAJ, GOR) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU, SEL) Stek wieprzowy mielony z cebulką 100g (GLU, IAJ) 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 drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, IAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2269,98 Białko ogółem [g]: 109,83 Tłuszcz [g]: 55,61 Kw. tł. nasycone [g]: 33,24 Węglowodany ogółem [g]: 317,21 W tym cukry [g]: 71,94 Błonnik pokarmowy [g]: 34,12 Sól [g]: 8,11
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krem z marchewki 300ml (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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, IAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2278,38 Białko ogółem [g]: 108,35 Tłuszcz [g]: 55,12 Kw. tł. nasycone [g]: 33,09 Węglowodany ogółem [g]: 319,46 W tym cukry [g]: 77,07 Błonnik pokarmowy [g]: 33,21 Sól [g]: 8,44
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, IAJ) Sos koperkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 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 1szt. 100g (BIA)	Herbatniki b/c 50g (GLU, IAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2343,51 Białko ogółem [g]: 127,10 Tłuszcz [g]: 62,31 Kw. tł. nasycone [g]: 17,06 Węglowodany ogółem [g]: 325,14 W tym cukry [g]: 48,93 Błonnik pokarmowy [g]: 30,16 Sól [g]: 9,67
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1 szt. (IAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa krem z marchewki 300ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, IAJ) 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. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, IAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3358,93 Białko ogółem [g]: 137,63 Tłuszcz [g]: 108,19 Kw. tł. nasycone [g]: 61,81 Węglowodany ogółem [g]: 444,98 W tym cukry [g]: 77,61 Błonnik pokarmowy [g]: 38,13 Sól [g]: 11,73

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-05-23 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser żółty 60g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zupa brokułowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 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 Kefir 1szt. 150g (BIA)	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2266,66 Białko ogółem [g]: 77,29 Tłuszcz [g]: 78,14 Kw. tł. nasycone [g]: 19,59 Węglowodany ogółem [g]: 318,08 W tym cukry [g]: 64,12 Błonnik pokarmowy [g]: 28,38 Sól [g]: 8,12
	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		Zupa jarzynowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (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 1szt. 150g (BIA))	Gruszka pieczona 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2212,11 Białko ogółem [g]: 77,16 Tłuszcz [g]: 61,22 Kw. tł. nasycone [g]: 18,34 Węglowodany ogółem [g]: 335,87 W tym cukry [g]: 75,34 Błonnik pokarmowy [g]: 24,13 Sól [g]: 7,90
	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. Ser biały 70g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszonej 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2513,91 Białko ogółem [g]: 100,24 Tłuszcz [g]: 83,45 Kw. tł. nasycone [g]: 27,83 Węglowodany ogółem [g]: 341,20 W tym cukry [g]: 40,23 Błonnik pokarmowy [g]: 41,12 Sól [g]: 9,12
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 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. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3301,33 Białko ogółem [g]: 99,72 Tłuszcz [g]: 121,23 Kw. tł. nasycone [g]: 58,34 Węglowodany ogółem [g]: 430,29 W tym cukry [g]: 84,42 Błonnik pokarmowy [g]: 32,42 Sól [g]: 12,13

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-24 sobota	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 ziołami 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy, 150g mięsa wieprzowego z warzywami) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 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. Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (SEL, GLU) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy, 150g mięsa wieprzowego z warzywami) (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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 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 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 z ziołami 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (SEL) Kaszotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g kaszy, 150g mięsa wieprzowego z warzywami) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Sok wielowarzywny 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
	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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 ziołami 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (SEL, GLU) Kaszotto z mięsem i warzywami 380g (w tym 200g kaszy, 180g mięsa wieprzowego z warzywami) (SEL) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Kalafior 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. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 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
2025-05-25 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (IAJ, BIA, GOR) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ) Łopatka duszona 80g 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. Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Sałatka grecka z serem feta 100g (BIA) Kefir 1szt. 150g (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2227,12 Białko ogółem [g]: 75,67 Tłuszcz [g]: 76,13 Kw. tł. nasycone [g]: 19,88 Węglowodany ogółem [g]: 318,67 W tym cukry [g]: 67,09 Błonnik pokarmowy [g]: 26,87 Sól [g]: 7,93
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z białek 70g (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 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. Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 1szt. 150g (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79 Białko ogółem [g]: 72,83 Tłuszcz [g]: 74,34 Kw. tł. nasycone [g]: 19,00 Węglowodany ogółem [g]: 309,78 W tym cukry [g]: 59,26 Błonnik pokarmowy [g]: 24,33 Sól [g]: 8,06
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z białek 70g (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek kanapkowy 30g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Mizeria 150g (BIA) Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	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)	Kisiel b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2498,75 Białko ogółem [g]: 93,29 Tłuszcz [g]: 86,77 Kw. tł. nasycone [g]: 25,83 Węglowodany ogółem [g]: 351,22 W tym cukry [g]: 36,17 Błonnik pokarmowy [g]: 33,40 Sól [g]: 9,14
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z białek 70g (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ) Filet drobiowy gotowany 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	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)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3198,73 Białko ogółem [g]: 91,23 Tłuszcz [g]: 118,45 Kw. tł. nasycone [g]: 58,23 Węglowodany ogółem [g]: 453,20 W tym cukry [g]: 105,28 Błonnik pokarmowy [g]: 31,07 Sól [g]: 110,54

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-05-26 <i>poniedziałek</i>	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa serowa z grzankami 300ml (GLU, SEL, BIA) 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) Ogórek zielony 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa 300ml (GLU, SEL, BIA) 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 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 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 z ryby gotowanej 70g (RYB) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa 300ml (GLU, SEL, BIA) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 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
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	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) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa 300ml (GLU, SEL, BIA) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 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
2025-05-27 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Twarożek 70g (BIA) Ogórek kiszony 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 pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (GLU, 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 wieprzowa 50g (SOJ) 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 ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 200g Sos pieczarkowo-śmietanowy 100g (BIA, SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 20g (BIA) 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) 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
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Twarożek 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 150g (BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 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 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
2025-05-28 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) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (SEL, GLU) Eskalopki z kurczaka 80g Ziemniaki 200g Buraki 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 2 szt. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Sałatka z ogórka zielonego i pomidora 80g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2425,03 Białko ogółem [g]: 113,46 Tłuszcz [g]: 74,05 Kw. tł. nasycone [g]: 24,90 Węglowodany ogółem [g]: 345,77 W tym cukry [g]: 67,43 Błonnik pokarmowy [g]: 31,13 Sól [g]: 9,14
	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) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka 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. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2360,76 Białko ogółem [g]: 108,54 Tłuszcz [g]: 67,21 Kw. tł. nasycone [g]: 23,39 Węglowodany ogółem [g]: 339,07 W tym cukry [g]: 71,40 Błonnik pokarmowy [g]: 25,25 Sól [g]: 7,69
	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) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szyńka gotowana 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2543,00 Białko ogółem [g]: 132,56 Tłuszcz [g]: 82,71 Kw. tł. nasycone [g]: 29,87 Węglowodany ogółem [g]: 331,02 W tym cukry [g]: 38,69 Błonnik pokarmowy [g]: 36,33 Sól [g]: 10,35
	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) Szyńka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Dżem 25g 1szt.	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (SEL, GLU) Filet z kurczaka gotowany 120g Sos pietruszkowy 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. Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3729,97 Białko ogółem [g]: 142,33 Tłuszcz [g]: 128,65 Kw. tł. nasycone [g]: 64,13 Węglowodany ogółem [g]: 514,38 W tym cukry [g]: 67,76 Błonnik pokarmowy [g]: 32,89 Sól [g]: 12,80

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-29 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser topiony 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Wiosenna zupa jarzynowa 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) 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. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) 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. Serek kanapkowy 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (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) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) 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/ 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Wiosenna zupa jarzynowa 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 180g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 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. Szynka drobiowa 70g (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
2025-05-30 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Ser żółty 60g (BIA) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka Ciesław 150g (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. Paszтет warzywny 70g (GLU, SEL) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka 1 szt.	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		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g 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. Paszтет warzywny 70g (GLU, SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka pieczona 1 szt.	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. 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)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka Ciesław 150g (GOR) 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. Paszтет warzywny 70g (GLU, SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka 1 szt.	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/ BOGATOKALORYCZNA	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) Dżem 25g 1szt.	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g 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. Paszтет warzywny 70g (GLU, SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka 1 szt.	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
2025-05-31 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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. Galart drobiowy 60g (SEL) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2703,98 Białko ogółem [g]: 107,61 Tłuszcz [g]: 79,99 Kw. tł. nasycone [g]: 17,94 Węglowodany ogółem [g]: 393,61 W tym cukry [g]: 121,56 Błonnik pokarmowy [g]: 23,71 Sól [g]: 8,14
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (BIA, SEL, GLU) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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 Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2504,80 Białko ogółem [g]: 107,73 Tłuszcz [g]: 61,34 Kw. tł. nasycone [g]: 15,79 Węglowodany ogółem [g]: 392,05 W tym cukry [g]: 126,94 Błonnik pokarmowy [g]: 24,55 Sól [g]: 8,49
	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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (BIA, SEL, GLU) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 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 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2345,85 Białko ogółem [g]: 118,28 Tłuszcz [g]: 72,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 312,67 W tym cukry [g]: 59,49 Błonnik pokarmowy [g]: 31,32 Sól [g]: 10,06
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (BIA, SEL, GLU) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3689,61 Białko ogółem [g]: 127,69 Tłuszcz [g]: 119,46 Kw. tł. nasycone [g]: 54,75 Węglowodany ogółem [g]: 523,44 W tym cukry [g]: 120,66 Błonnik pokarmowy [g]: 28,07 Sól [g]: 12,19

Jadłospis przegotowany przez Catering Food4Med