

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-03-23 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowo – pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Salata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z sosem vinegret 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2259,95 Białko ogółem [g]: 132,99 Tłuszcz [g]: 98,89 Kw. tł. nasycone [g]: 27,65 Węglowodany ogółem [g]: 302,94 W tym cukry [g]: 66,41 Błonnik pokarmowy [g]: 23,01 Sól [g]: 10,28
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowo – pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos jarzynowy 100g (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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2428,56 Białko ogółem [g]: 134,42 Tłuszcz [g]: 76,09 Kw. tł. nasycone [g]: 21,50 Węglowodany ogółem [g]: 309,88 W tym cukry [g]: 71,56 Błonnik pokarmowy [g]: 22,99 Sól [g]: 9,78
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowo – pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 80g Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 20g (BIA) 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2635,18 Białko ogółem [g]: 143,60 Tłuszcz [g]: 92,98 Kw. tł. nasycone [g]: 23,79 Węglowodany ogółem [g]: 319,17 W tym cukry [g]: 46,87 Błonnik pokarmowy [g]: 35,72 Sól [g]: 9,99
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowo – pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab gotowany 120g Sos jarzynowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) 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. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Ciasto drożdżowe - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3429,19 Białko ogółem [g]: 156,92 Tłuszcz [g]: 122,30 Kw. tł. nasycone [g]: 56,78 Węglowodany ogółem [g]: 435,88 W tym cukry [g]: 72,01 Błonnik pokarmowy [g]: 29,41 Sól [g]: 12,84

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-03-24 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) Ser żółty 60g (BIA) Papryka 20g Sałata 20g		Żurek 300ml (GLU, SEL, SOJ) Ryz z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) 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) Sałatka z pomidorów z cebulką 80g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2013,88 Białko ogółem [g]: 69,34 Tłuszcz [g]: 46,99 Kw. tł. nasycone [g]: 10,98 Węglowodany ogółem [g]: 335,28 W tym cukry [g]: 94,95 Błonnik pokarmowy [g]: 24,25 Sól [g]: 8,32
	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) Ryz z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) 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 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2013,32 Białko ogółem [g]: 67,43 Tłuszcz [g]: 45,67 Kw. tł. nasycone [g]: 11,39 Węglowodany ogółem [g]: 344,40 W tym cukry [g]: 96,54 Błonnik pokarmowy [g]: 23,11 Sól [g]: 7,70
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryz brązowy z sosem pieczarkowym 350g (w tym ryż brązowy 200g, sos pieczarkowy 150g) (BIA, GLU, SEL) Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) Kompot owocowy b/c 250ml	Banan 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 Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2470,61 Białko ogółem [g]: 91,78 Tłuszcz [g]: 77,55 Kw. tł. nasycone [g]: 22,30 Węglowodany ogółem [g]: 366,12 W tym cukry [g]: 58,90 Błonnik pokarmowy [g]: 39,99 Sól [g]: 11,02
	BOGATOBIAŁKOWA/ 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) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Ryz z jabłkiem i cynamonem 350g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 150g) Sos jogurtowy 150g (BIA) Surówka z selera i jabłka 150g (SEL) 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 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2957,19 Białko ogółem [g]: 90,75 Tłuszcz [g]: 101,22 Kw. tł. nasycone [g]: 50,31 Węglowodany ogółem [g]: 431,28 W tym cukry [g]: 94,56 Błonnik pokarmowy [g]: 26,64 Sól [g]: 11,90

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-03-25 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa serowa z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 100g (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 2 szt. Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,02 Białko ogółem [g]: 79,48 Tłuszcz [g]: 79,48 Kw. tł. nasycone [g]: 17,34 Węglowodany ogółem [g]: 343,02 W tym cukry [g]: 69,02 Błonnik pokarmowy [g]: 28,27 Sól [g]: 8,13
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z białek 70g (BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Sałata z sosem jogurtowym 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. Ser twarogowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2210,45 Białko ogółem [g]: 82,34 Tłuszcz [g]: 63,63 Kw. tł. nasycone [g]: 21,12 Węglowodany ogółem [g]: 338,00 W tym cukry [g]: 69,29 Błonnik pokarmowy [g]: 24,65 Sól [g]: 9,12
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z białek 70g (BIA) Szyńka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z jarzyn mieszanych 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. Ser twarogowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,99 Białko ogółem [g]: 85,15 Tłuszcz [g]: 71,16 Kw. tł. nasycone [g]: 21,67 Węglowodany ogółem [g]: 323,86 W tym cukry [g]: 25,58 Błonnik pokarmowy [g]: 33,63 Sól [g]: 8,34
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z białek 70g (BIA) Szyńka 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 jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 150g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Sałata z sosem jogurtowym 150g (BIA) 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. Ser twarogowy 100g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3442,35 Białko ogółem [g]: 109,12 Tłuszcz [g]: 122,34 Kw. tł. nasycone [g]: 57,37 Węglowodany ogółem [g]: 488,93 W tym cukry [g]: 70,93 Błonnik pokarmowy [g]: 33,99 Sól [g]: 11,06

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-03-26 <i>środa</i>	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)		Zupa fasolowa 300ml (SEL) Karczek pieczony 80g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej 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 kiszony 60g Sałata 20g	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2312,09 Białko ogółem [g]: 96,42 Tłuszcz [g]: 61,09 Kw. tł. nasycone [g]: 18,34 Węglowodany ogółem [g]: 359,77 W tym cukry [g]: 90,14 Błonnik pokarmowy [g]: 23,56 Sól [g]: 8,61
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2285,87 Białko ogółem [g]: 93,56 Tłuszcz [g]: 57,35 Kw. tł. nasycone [g]: 17,15 Węglowodany ogółem [g]: 358,46 W tym cukry [g]: 84,50 Błonnik pokarmowy [g]: 22,75 Sól [g]: 8,09
	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 naturalny 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty czerwonej 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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Gruszka 1 szt.	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	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 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. Pasta z ryby gotowanej 100g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Gruszka 1 szt.	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
2025-03-27 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (w tym makaron łazanki 200g, 100g mięsa wieprzowego) (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 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 gotowana 50g (SOJ) Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2455,18 Białko ogółem [g]: 100,65 Tłuszcz [g]: 92,75 Kw. tł. nasycone [g]: 37,20 Węglowodany ogółem [g]: 307,87 W tym cukry [g]: 68,02 Błonnik pokarmowy [g]: 24,64 Sól [g]: 6,86
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) 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 Sałata 20g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet warzyw 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2203,81 Białko ogółem [g]: 99,71 Tłuszcz [g]: 68,55 Kw. tł. nasycone [g]: 20,01 Węglowodany ogółem [g]: 303,42 W tym cukry [g]: 66,17 Błonnik pokarmowy [g]: 17,83 Sól [g]: 7,91
	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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 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) Bukiet warzyw 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Sok wielowarzywny 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2484,16 Białko ogółem [g]: 121,83 Tłuszcz [g]: 78,45 Kw. tł. nasycone [g]: 22,21 Węglowodany ogółem [g]: 340,98 W tym cukry [g]: 55,02 Błonnik pokarmowy [g]: 37,86 Sól [g]: 7,14
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) 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 Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 180g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet warzyw 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3322,09 Białko ogółem [g]: 115,31 Tłuszcz [g]: 130,19 Kw. tł. nasycone [g]: 71,09 Węglowodany ogółem [g]: 433,98 W tym cukry [g]: 85,67 Błonnik pokarmowy [g]: 29,56 Sól [g]: 10,27

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-03-28 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Majonez 10g (JAJ, GOR) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2243,75 Białko ogółem [g]: 87,98 Tłuszcz [g]: 58,63 Kw. tł. nasycone [g]: 12,11 Węglowodany ogółem [g]: 352,34 W tym cukry [g]: 87,71 Błonnik pokarmowy [g]: 24,53 Sól [g]: 8,14
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2428,17 Białko ogółem [g]: 94,51 Tłuszcz [g]: 58,18 Kw. tł. nasycone [g]: 13,49 Węglowodany ogółem [g]: 391,09 W tym cukry [g]: 112,34 Błonnik pokarmowy [g]: 26,78 Sól [g]: 7,09
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2420,18 Białko ogółem [g]: 113,25 Tłuszcz [g]: 63,33 Kw. tł. nasycone [g]: 14,23 Węglowodany ogółem [g]: 364,91 W tym cukry [g]: 52,45 Błonnik pokarmowy [g]: 37,91 Sól [g]: 8,83
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3242,96 Białko ogółem [g]: 108,52 Tłuszcz [g]: 101,55 Kw. tł. nasycone [g]: 47,82 Węglowodany ogółem [g]: 485,81 W tym cukry [g]: 105,43 Błonnik pokarmowy [g]: 29,88 Sól [g]: 11,12

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-03-29 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) Dżem 50g (2 szt.x25g) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa kalafiorowa 300ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego 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) Sałatka grecka z serem feta 80g (BIA)	Owsianka z owocami 150g (GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2266,66 Białko ogółem [g]: 77,29 Tłuszcz [g]: 78,12 Kw. tł. nasycone [g]: 19,59 Węglowodany ogółem [g]: 318,18 W tym cukry [g]: 64,22 Błonnik pokarmowy [g]: 28,38 Sól [g]: 12,02
	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) Dżem 50g (2 szt.x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL, BIA) 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. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Owsianka z owocami 150g (GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2143,11 Białko ogółem [g]: 77,16 Tłuszcz [g]: 58,92 Kw. tł. nasycone [g]: 17,31 Węglowodany ogółem [g]: 335,41 W tym cukry [g]: 76,84 Błonnik pokarmowy [g]: 24,12 Sól [g]: 7,90
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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) Dżem niskosłodzony 50g (2szt.x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Twaróg półtłusty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe 3 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2470, 31 Białko ogółem [g]: 100,01 Tłuszcz [g]: 83,91 Kw. tł. nasycone [g]: 27,74 Węglowodany ogółem [g]: 341,21 W tym cukry [g]: 40,33 Błonnik pokarmowy [g]: 41,22 Sól [g]: 10,89
	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) Dżem 50g (2 szt.x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Twaróg półtłusty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (GLU, SEL, BIA) Gulasz drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 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. Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Owsianka z owocami 150g (GLU, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3267,18 Białko ogółem [g]: 99,70 Tłuszcz [g]: 125,10 Kw. tł. nasycone [g]: 58,47 Węglowodany ogółem [g]: 443,91 W tym cukry [g]: 84,41 Błonnik pokarmowy [g]: 32,43 Sól [g]: 15,97

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-03-30 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretki drobiowa 60g (SEL) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z pora, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Hummus 70g (ZIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2280,14 Białko ogółem [g]: 106,12 Tłuszcz [g]: 63,13 Kw. tł. nasycone [g]: 15,40 Węglowodany ogółem [g]: 319,91 W tym cukry [g]: 73,13 Błonnik pokarmowy [g]: 20,89 Sól [g]: 8,30
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek waniliowy 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) 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. Twaróg półtłusty 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2291,31 Białko ogółem [g]: 107,45 Tłuszcz [g]: 64,38 Kw. tł. nasycone [g]: 16,61 Węglowodany ogółem [g]: 332,87 W tym cukry [g]: 72,09 Błonnik pokarmowy [g]: 18,12 Sól [g]: 8,57
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek naturalny 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z pora, jabłka i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 20g (BIA) 2 szt. Twaróg półtłusty 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2445,72 Białko ogółem [g]: 127,66 Tłuszcz [g]: 73,41 Kw. tł. nasycone [g]: 18,10 Węglowodany ogółem [g]: 326,71 W tym cukry [g]: 45,97 Błonnik pokarmowy [g]: 29,56 Sól [g]: 10,05
	BOGATOBIALKOWA/BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek waniliowy 70g (BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Filet drobiowy gotowany 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) 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. Twaróg półtłusty 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3371,37 Białko ogółem [g]: 135,42 Tłuszcz [g]: 117,20 Kw. tł. nasycone [g]: 54,32 Węglowodany ogółem [g]: 446,53 W tym cukry [g]: 76,92 Błonnik pokarmowy [g]: 25,23 Sól [g]: 11,97

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-03-31 poniedziałek	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) Ser żółty 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa grochówka 300ml (SEL, SOJ) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednorpcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2228,78 Białko ogółem [g]: 91,37 Tłuszcz [g]: 69,78 Kw. tł. nasycone [g]: 26,56 Węglowodany ogółem [g]: 304,12 W tym cukry [g]: 76,23 Błonnik pokarmowy [g]: 23,98 Sól [g]: 7,24
	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 (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g 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	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2135,76 Białko ogółem [g]: 89,16 Tłuszcz [g]: 60,44 Kw. tł. nasycone [g]: 20,87 Węglowodany ogółem [g]: 311,10 W tym cukry [g]: 78,34 Błonnik pokarmowy [g]: 20,65 Sól [g]: 7,19
	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 (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Makaron pełnoziarnisty z serem twarogowym i warzywami 350g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g, warzywa 50g) (GLU, JAJ, BIA) Brokuły 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. Paszтет drobiowy jednorpcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2475,51 Białko ogółem [g]: 102,22 Tłuszcz [g]: 85,52 Kw. tł. nasycone [g]: 28,20 Węglowodany ogółem [g]: 329,63 W tym cukry [g]: 64,91 Błonnik pokarmowy [g]: 37,73 Sól [g]: 7,88
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Makaron z serem twarogowym 380g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 180g) (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 100g 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. Paszтет drobiowy jednorpcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Polędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2949,20 Białko ogółem [g]: 91,14 Tłuszcz [g]: 104,22 Kw. tł. nasycone [g]: 51,31 Węglowodany ogółem [g]: 427,29 W tym cukry [g]: 94,56 Błonnik pokarmowy [g]: 27,64 Sól [g]: 10,88

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-01 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Rumszyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków 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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2284,55 Białko ogółem [g]: 96,89 Tłuszcz [g]: 78,97 Kw. tł. nasycone [g]: 34,41 Węglowodany ogółem [g]: 307,81 W tym cukry [g]: 69,24 Błonnik pokarmowy [g]: 25,20 Sól [g]: 7,98
	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) Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2167,16 Białko ogółem [g]: 101,41 Tłuszcz [g]: 61,56 Kw. tł. nasycone [g]: 23,12 Węglowodany ogółem [g]: 312,09 W tym cukry [g]: 71,25 Błonnik pokarmowy [g]: 25,77 Sól [g]: 7,90
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYJAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopočka 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z buraczków i jabłka 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2302,10 Białko ogółem [g]: 114,81 Tłuszcz [g]: 71,23 Kw. tł. nasycone [g]: 25,09 Węglowodany ogółem [g]: 315,13 W tym cukry [g]: 46,77 Błonnik pokarmowy [g]: 36,70 Sól [g]: 8,43
	BOGATOBIAŁKOWA/ 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) Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopočka 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 130g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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 gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3257,77 Białko ogółem [g]: 119,55 Tłuszcz [g]: 118,99 Kw. tł. nasycone [g]: 68,17 Węglowodany ogółem [g]: 436,51 W tym cukry [g]: 69,32 Błonnik pokarmowy [g]: 29,49 Sól [g]: 11,19

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med