

|                      |                                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                           | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny                     | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-01 niedziela | DIETA PODSTAWOWA                                  | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (JAJ, BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) |                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab pieczony 80g<br>Sos pieczeniowy 100g (SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka z jarzyn mieszanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml           |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Ser biały 70g (BIA)<br>Ogórek zielony 80g              | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2281,72<br>Białko ogółem [g]: 109,61<br>Tłuszcz [g]: 56,33<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,44<br>Węglowodany ogółem [g]: 321,34<br>W tym cukry [g]: 74,21<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34,22<br>Sól [g]: 6,78  |
|                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z białek 70g (JAJ)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                   |                                                                                               | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab gotowany 80g<br>Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml        |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Ser biały 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2289,64<br>Białko ogółem [g]: 109,55<br>Tłuszcz [g]: 57,21<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21,08<br>Węglowodany ogółem [g]: 319,42<br>W tym cukry [g]: 77,05<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,50<br>Sól [g]: 6,21  |
|                      | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z białek 70g (JAJ)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)            | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Serek kanapkowy 30g (BIA)                   | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab gotowany 80g<br>Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka z jarzyn mieszanych 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Masło 20g (BIA) 2 szt.<br>Ser biały 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                             | Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2374,89<br>Białko ogółem [g]: 129,67<br>Tłuszcz [g]: 67,31<br>Kw. tł. nasycone [g]: 16,73<br>Węglowodany ogółem [g]: 312,06<br>W tym cukry [g]: 47,54<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,11<br>Sól [g]: 6,45  |
|                      | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta z białek 70g (JAJ)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Serek kanapkowy 30g (BIA) | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ)<br>Schab gotowany 120g<br>Sos ziołowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml       | Jabłko 1szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Ser biały 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2257,92<br>Białko ogółem [g]: 135,32<br>Tłuszcz [g]: 105,22<br>Kw. tł. nasycone [g]: 49,44<br>Węglowodany ogółem [g]: 444,06<br>W tym cukry [g]: 77,69<br>Błonnik pokarmowy [g]: 39,93<br>Sól [g]: 6,78 |

|                         |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                           | II śniadanie                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                   | Posiłek nocny                    | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-02 poniedziałek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Serek topiony 50g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g   |                                                                                         | Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z młodej kapusty 150g<br>Kompot owocowy 250ml              |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA) | Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2264,52<br>Białko ogółem [g]: 70,87<br>Tłuszcz [g]: 59,12<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12,33<br>Węglowodany ogółem [g]: 373,40<br>W tym cukry [g]: 90,07<br>Błonnik pokarmowy [g]: 30,29<br>Sól [g]: 6,78  |
|                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twaróg 70g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                         | Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml           |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)    | Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2099,64<br>Białko ogółem [g]: 65,04<br>Tłuszcz [g]: 49,41<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12,42<br>Węglowodany ogółem [g]: 357,19<br>W tym cukry [g]: 90,54<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,09<br>Sól [g]: 7,30  |
|                         | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twaróg 70g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ)<br>Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z młodej kapusty 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Kiwi 1szt.   | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                                | Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2392,51<br>Białko ogółem [g]: 84,83<br>Tłuszcz [g]: 71,20<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,99<br>Węglowodany ogółem [g]: 376,29<br>W tym cukry [g]: 45,49<br>Błonnik pokarmowy [g]: 42,87<br>Sól [g]: 9,28  |
|                         | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA            | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Twaróg 70g (BIA)<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ)<br>Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ)<br>Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml          | Banan 1 szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)  | Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 3059,37<br>Białko ogółem [g]: 81,18<br>Tłuszcz [g]: 99,45<br>Kw. tł. nasycone [g]: 53,04<br>Węglowodany ogółem [g]: 472,09<br>W tym cukry [g]: 107,68<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,42<br>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>                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-03 wtorek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Paprykarz szczeciński 70g (RYB)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Ogórek kiszony 60g<br>Sałata 20g    |                                                                                               | Zalewajka z ziemniakami 300ml (SEL, GLU)<br>Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100g<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1 szt. (JAJ)<br>Majonez 10g (JAJ, GOR)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)          | Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2417,03<br>Białko ogółem [g]: 112,33<br>Tłuszcz [g]: 71,05<br>Kw. tł. nasycone [g]: 24,90<br>Węglowodany ogółem [g]: 342,77<br>W tym cukry [g]: 67,43<br>Błonnik pokarmowy [g]: 28,13<br>Sól [g]: 9,14   |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                               | Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym 300g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100g<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml       |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)                                 | Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2360,76<br>Białko ogółem [g]: 108,54<br>Tłuszcz [g]: 67,21<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,39<br>Węglowodany ogółem [g]: 339,07<br>W tym cukry [g]: 71,40<br>Błonnik pokarmowy [g]: 25,25<br>Sól [g]: 7,69   |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)                   | Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL)<br>Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL)<br>Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ)<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                    | Gruszka 1 szt.      | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                                                           | Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2543,00<br>Białko ogółem [g]: 132,56<br>Tłuszcz [g]: 82,71<br>Kw. tł. nasycone [g]: 29,87<br>Węglowodany ogółem [g]: 331,02<br>W tym cukry [g]: 38,69<br>Błonnik pokarmowy [g]: 36,33<br>Sól [g]: 10,35  |
|                   | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ) | Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL)<br>Makaron z serem twarogowym 350g (w tym makaron 200g, ser twarogowy 150g) (GLU, JAJ, BIA)<br>Sos owocowy 100g<br>Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g<br>Kompot owocowy 250ml       | Gruszka 1 szt.      | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (JAJ)<br>Szynka wieprzowa 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)     | Wart. energetyczna [kcal]: 3729,97<br>Białko ogółem [g]: 142,33<br>Tłuszcz [g]: 128,65<br>Kw. tł. nasycone [g]: 64,13<br>Węglowodany ogółem [g]: 514,38<br>W tym cukry [g]: 67,76<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,89<br>Sól [g]: 12,80 |

|                  |                                                  | <i>Śniadanie</i>                                                                                                                                                                                                                        | <i>II śniadanie</i>                                                                           | <i>Obiad</i>                                                                                                                                                                                       | <i>Podwieczorek</i> | <i>Kolacja</i>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <i>Posiłek nocny</i>  | <i>Wartość odżywcza</i>                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-04 środa | DIETA PODSTAWOWA                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g       |                                                                                               | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (SEL, BIA, GLU, JAJ)<br>Palczki pieczone 2szt.<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                              |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                                      | Jabłko 1 szt.         | Wart. energetyczna [kcal]: 2461,77<br>Białko ogółem [g]: 90,90<br>Tłuszcz [g]: 69,38<br>Kw. tł. nasycone [g]: 13,71<br>Węglowodany ogółem [g]: 365,09<br>W tym cukry [g]: 77,48<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,67<br>Sól [g]: 9,37    |
|                  | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g          |                                                                                               | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (SEL, BIA, GLU, JAJ)<br>Palczki gotowane 2szt.<br>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Kompot owocowy 250ml     |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                                  | Jabłko pieczone 1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2243,55<br>Białko ogółem [g]: 104,40<br>Tłuszcz [g]: 48,49<br>Kw. tł. nasycone [g]: 12,10<br>Węglowodany ogółem [g]: 351,66<br>W tym cukry [g]: 80,44<br>Błonnik pokarmowy [g]: 22,16<br>Sól [g]: 8,51   |
|                  | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka gotowana 20g (SOJ)                   | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (SEL, BIA, GLU, JAJ)<br>Palczki gotowane 2szt.<br>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Wafle ryżowe 2 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                                                              | Jabłko 1 szt.         | Wart. energetyczna [kcal]: 2453,22<br>Białko ogółem [g]: 107,17<br>Tłuszcz [g]: 71,31<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,92<br>Węglowodany ogółem [g]: 365,04<br>W tym cukry [g]: 68,77<br>Błonnik pokarmowy [g]: 37,66<br>Sól [g]: 9,17   |
|                  | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA            | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g       | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka gotowana 20g (SOJ) | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (SEL, BIA, GLU, JAJ)<br>Palczki gotowane 3szt.<br>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Fasolka szparagowa 150g<br>Kompot owocowy 250ml     | Wafle ryżowe 2 szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL)<br>Polędwica sopocka 20g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA) | Jabłko 1 szt.         | Wart. energetyczna [kcal]: 3372,82<br>Białko ogółem [g]: 119,97<br>Tłuszcz [g]: 107,33<br>Kw. tł. nasycone [g]: 55,01<br>Węglowodany ogółem [g]: 494,52<br>W tym cukry [g]: 92,39<br>Błonnik pokarmowy [g]: 30,83<br>Sól [g]: 12,78 |

|                     |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                    | II śniadanie                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny           | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-05 czwartek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Ser żółty 40g (BIA)<br>Ogórek kiszony 60g<br>Sałata 20g         |                                                                                         | Zupa fasolowa 300ml (SEL, GLU)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Papryka 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)       | Mus owocowy 100g 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2480,25<br>Białko ogółem [g]: 92,03<br>Tłuszcz [g]: 80,21<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,22<br>Węglowodany ogółem [g]: 355,45<br>W tym cukry [g]: 69,91<br>Błonnik pokarmowy [g]: 29,06<br>Sól [g]: 7,08   |
|                     | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                         | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml               |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)   | Mus owocowy 100g 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2372,98<br>Białko ogółem [g]: 94,71<br>Tłuszcz [g]: 71,92<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,81<br>Węglowodany ogółem [g]: 345,73<br>W tym cukry [g]: 69,60<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,36<br>Sól [g]: 8,32   |
|                     | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu brązowego, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Kiwi 1 szt.  | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                             | Sok wielowarzywny 200ml | Wart. energetyczna [kcal]: 2541,22<br>Białko ogółem [g]: 111,34<br>Tłuszcz [g]: 81,18<br>Kw. tł. nasycone [g]: 17,21<br>Węglowodany ogółem [g]: 349,56<br>W tym cukry [g]: 47,03<br>Błonnik pokarmowy [g]: 42,31<br>Sól [g]: 9,08  |
|                     | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Serek kanapkowy 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL)<br>Risotto z mięsem i warzywami 380g (w tym 200g ryżu, 180g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL)<br>Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml               | Kiwi 1szt.   | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka gotowana 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Mus owocowy 100g 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 3342,45<br>Białko ogółem [g]: 108,99<br>Tłuszcz [g]: 118,45<br>Kw. tł. nasycone [g]: 49,92<br>Węglowodany ogółem [g]: 470,16<br>W tym cukry [g]: 89,92<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,62<br>Sól [g]: 9,71 |

|                   |                                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                         | II śniadanie                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny          | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-06 piątek | DIETA PODSTAWOWA                              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g   |                                                                              | Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (SEL, GLU, JAJ)<br>Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)       | Kisiel 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2672,58<br>Białko ogółem [g]: 107,12<br>Tłuszcz [g]: 79,13<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,36<br>Węglowodany ogółem [g]: 402,51<br>W tym cukry [g]: 122,31<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,65<br>Sól [g]: 8,49   |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                            | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                              | Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (SEL, GLU, JAJ)<br>Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100g (SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml                        |              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)   | Kisiel 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2469,80<br>Białko ogółem [g]: 106,73<br>Tłuszcz [g]: 56,34<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,79<br>Węglowodany ogółem [g]: 392,05<br>W tym cukry [g]: 126,94<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,55<br>Sól [g]: 8,49   |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAŁYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)        | Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (SEL, GLU, JAJ)<br>Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100g (SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty kiszzonej i marchwi 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Kiwi 1 szt.  | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                               | Kisiel b/c 150g 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2303,85<br>Białko ogółem [g]: 118,28<br>Tłuszcz [g]: 70,63<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21,22<br>Węglowodany ogółem [g]: 312,67<br>W tym cukry [g]: 59,49<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,32<br>Sól [g]: 10,06   |
|                   | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA         | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Dżem 25g | Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (SEL, GLU, JAJ)<br>Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB)<br>Sos jarzynowy 100g (SEL)<br>Ziemniaki 200g<br>Marchewka gotowana 150g<br>Kompot owocowy 250ml                        | Banan 1 szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA) | Kisiel 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61<br>Białko ogółem [g]: 125,69<br>Tłuszcz [g]: 122,46<br>Kw. tł. nasycone [g]: 54,75<br>Węglowodany ogółem [g]: 523,44<br>W tym cukry [g]: 120,66<br>Błonnik pokarmowy [g]: 28,07<br>Sól [g]: 12,19 |

|                   |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                      | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                          | Podwieczorek       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                            | Posiłek nocny         | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-07 sobota | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser żółty 40g (BIA)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g          |                                                                                               | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml     |                    | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Hummus 70g (ZIA)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)          | Gruszka 1szt.         | Wart. energetyczna [kcal]: 2227,12<br>Białko ogółem [g]: 75,67<br>Tłuszcz [g]: 76,13<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,88<br>Węglowodany ogółem [g]: 318,67<br>W tym cukry [g]: 67,09<br>Błonnik pokarmowy [g]: 26,87<br>Sól [g]: 7,93     |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser biały 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                               | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz drobiowy gotowany 150g (SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml     |                    | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)   | Gruszka pieczona1szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79<br>Białko ogółem [g]: 72,83<br>Tłuszcz [g]: 74,34<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,00<br>Węglowodany ogółem [g]: 309,78<br>W tym cukry [g]: 59,26<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,33<br>Sól [g]: 8,06     |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser biały 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ)                   | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz drobiowy gotowany 150g (SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Wafle ryżowe 2szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                             | Gruszka 1szt.         | Wart. energetyczna [kcal]: 2498,75<br>Białko ogółem [g]: 93,29<br>Tłuszcz [g]: 86,77<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,83<br>Węglowodany ogółem [g]: 351,22<br>W tym cukry [g]: 36,17<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,40<br>Sól [g]: 9,14     |
|                   | BOGATO BIAŁKOWA/<br>BOGATO KALORYCZNA            | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Ser biały 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szynka drobiowa 20g (SOJ) | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Gulasz drobiowy gotowany 150g (SEL)<br>Kasza jęczmienna 200g (GLU)<br>Buraczki gotowane 150g<br>Kompot owocowy 250ml     | Wafle ryżowe 2szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka wieprzowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Gruszka 1szt.         | Wart. energetyczna [kcal]: 3198,73<br>Białko ogółem [g]: 91,23<br>Tłuszcz [g]: 118,45<br>Kw. tł. nasycone [g]: 58,23<br>Węglowodany ogółem [g]: 453,20<br>W tym cukry [g]: 105,28<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,07<br>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>                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-08 niedziela | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (IAJ)<br>Majonez 10g (IAJ, GOR)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA) |                                                                                         | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ)<br>Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, IAJ)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka wiosenna 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                  |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2260,76<br>Białko ogółem [g]: 108,57<br>Tłuszcz [g]: 54,31<br>Kw. tł. nasycone [g]: 23,44<br>Węglowodany ogółem [g]: 317,83<br>W tym cukry [g]: 77,28<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34,22<br>Sól [g]: 8,29   |
|                      | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (IAJ)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                       |                                                                                         | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ)<br>Filet drobiowy gotowany 80g<br>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml  |                     | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g         | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2254,23<br>Białko ogółem [g]: 106,14<br>Tłuszcz [g]: 50,13<br>Kw. tł. nasycone [g]: 20,11<br>Węglowodany ogółem [g]: 319,42<br>W tym cukry [g]: 77,05<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,50<br>Sól [g]: 8,31   |
|                      | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (IAJ)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                  | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ)<br>Filet drobiowy gotowany 80g<br>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Surówka wiosenna 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml      | Jabłko 1szt.        | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Masło 20g (BIA) 2 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g                                   | Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt. | Wart. energetyczna [kcal]: 2367,80<br>Białko ogółem [g]: 128,39<br>Tłuszcz [g]: 69,34<br>Kw. tł. nasycone [g]: 18,73<br>Węglowodany ogółem [g]: 312,06<br>W tym cukry [g]: 47,54<br>Błonnik pokarmowy [g]: 32,11<br>Sól [g]: 9,40   |
|                      | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g(GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Jajko gotowane 1szt. (IAJ)<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1 szt. (BIA)                     | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, IAJ)<br>Filet drobiowy gotowany 120g<br>Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL)<br>Puree ziemniaczane 200g (BIA)<br>Bukiet jarzyn gotowanych 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Jabłko 1szt.        | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Pasta twarogowa z koperkiem 100g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      | Galaretka owocowa 150g 1 szt.     | Wart. energetyczna [kcal]: 2249,71<br>Białko ogółem [g]: 135,20<br>Tłuszcz [g]: 107,49<br>Kw. tł. nasycone [g]: 50,44<br>Węglowodany ogółem [g]: 444,06<br>W tym cukry [g]: 77,69<br>Błonnik pokarmowy [g]: 39,93<br>Sól [g]: 11,71 |



|                         |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                              | II śniadanie                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                             | Posiłek nocny                    | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-09 poniedziałek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szyńka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Ogórek kiszony 60g<br>Sałata 20g |                                                                                               | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Łazanki z mięsem i kapustą 350g (w tym 200g makaronu łazanki, 150g mięsa wieprzowego i kapusty) (GLU, JAJ)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                                  |                   | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)       | Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2653,09<br>Białko ogółem [g]: 105,03<br>Tłuszcz [g]: 76,53<br>Kw. tł. nasycone [g]: 16,83<br>Węglowodany ogółem [g]: 393,41<br>W tym cukry [g]: 121,33<br>Błonnik pokarmowy [g]: 23,51<br>Sól [g]: 8,99   |
|                         | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szyńka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g    |                                                                                               | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    |                   | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Polędwica sopocka 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)   | Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 2469,25<br>Białko ogółem [g]: 106,71<br>Tłuszcz [g]: 56,05<br>Kw. tł. nasycone [g]: 15,89<br>Węglowodany ogółem [g]: 392,13<br>W tym cukry [g]: 126,11<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,95<br>Sól [g]: 8,49   |
|                         | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szyńka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g  | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Szyńka drobiowa 20g (SOJ)                   | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron pełnoziarnisty 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml | Pomarańcze 1 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta z wędliny 60g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)                               | Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA, GLU) | Wart. energetyczna [kcal]: 2299,13<br>Białko ogółem [g]: 115,61<br>Tłuszcz [g]: 69,97<br>Kw. tł. nasycone [g]: 21,33<br>Węglowodany ogółem [g]: 305,07<br>W tym cukry [g]: 59,73<br>Błonnik pokarmowy [g]: 34,31<br>Sól [g]: 10,07   |
|                         | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szyńka wieprzowa 50g (SOJ)<br>Dżem 50g (2 szt.x25g)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Szyńka drobiowa 20g (SOJ) | Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 180g) (GLU, JAJ, SEL)<br>Brokuł gotowany 150g<br>Kompot owocowy 250ml                    | Pomarańcze 1 szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Polędwica sopocka 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA) | Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)     | Wart. energetyczna [kcal]: 3656,61<br>Białko ogółem [g]: 125,60<br>Tłuszcz [g]: 122,34<br>Kw. tł. nasycone [g]: 54,99<br>Węglowodany ogółem [g]: 521,12<br>W tym cukry [g]: 120,44<br>Błonnik pokarmowy [g]: 28,91<br>Sól [g]: 12,19 |

|                   |                                                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                     | II śniadanie                                                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                              | Posiłek nocny                     | Wartość odżywcza                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-10 wtorek | DIETA PODSTAWOWA                                 | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasta rybna 70g (RYB)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor 60g<br>Sałata 20g       |                                                                                         | Zupa grochówka 300ml (SEL)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g)<br>Sos jogurtowy 100g (BIA)<br>Surówka z tartej marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml              |                | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasztecik drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ)<br>Ogórek zielony 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA) | Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2312,12<br>Białko ogółem [g]: 78,78<br>Tłuszcz [g]: 79,22<br>Kw. tł. nasycone [g]: 14,31<br>Węglowodany ogółem [g]: 321,55<br>W tym cukry [g]: 67,09<br>Błonnik pokarmowy [g]: 27,87<br>Sól [g]: 8,02     |
|                   | DIETA ŁATWOSTRAWNA                               | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g      |                                                                                         | Krem ziemniaczany 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g)<br>Sos jogurtowy 100g (BIA)<br>Surówka z tartej marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml |                | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 30g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Szynka drobiowa 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                               | Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 2166,79<br>Białko ogółem [g]: 72,83<br>Tłuszcz [g]: 74,34<br>Kw. tł. nasycone [g]: 19,00<br>Węglowodany ogółem [g]: 309,78<br>W tym cukry [g]: 59,26<br>Błonnik pokarmowy [g]: 24,33<br>Sól [g]: 8,06     |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g | Chleb graham 40g (GLU)<br>Margaryna 10g 1 szt.<br>Ser żółty 20g (BIA)                   | Zupa grochówka 300ml (SEL)<br>Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL)<br>Ryż pełnoziarnisty 200g<br>Surówka z tartej marchewki 150g<br>Kompot owocowy b/c 250ml                                                           | Gruszka 1 szt. | Herbata czarna granulowana b/c 250ml<br>Chleb graham 60g (GLU)<br>Bułka grahamka 50g (GLU)<br>Margaryna 20g 2 szt.<br>Pasztecik drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                                | Sok pomidorowy 200ml              | Wart. energetyczna [kcal]: 2498,75<br>Białko ogółem [g]: 93,29<br>Tłuszcz [g]: 86,77<br>Kw. tł. nasycone [g]: 25,83<br>Węglowodany ogółem [g]: 351,22<br>W tym cukry [g]: 36,17<br>Błonnik pokarmowy [g]: 33,40<br>Sól [g]: 9,14     |
|                   | BOGATOBIĄŁKOWA/<br>BOGATOKALORYCZNA              | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 120g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Twarożek 70g (BIA)<br>Szynka gotowana 50g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g   | Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU)<br>Masło 10g 1 szt. (BIA)<br>Ser żółty 20g (BIA) | Krem ziemniaczany 300ml (BIA, GLU, SEL)<br>Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g)<br>Sos jogurtowy 150g (BIA)<br>Surówka z tartej marchewki 150g<br>Kompot owocowy 250ml | Gruszka 1 szt. | Herbata czarna granulowana 250ml<br>Chleb pszenno-żytni 80g (GLU)<br>Chleb graham 30g (GLU)<br>Bułka pszenna 50g (GLU)<br>Masło 30g (BIA) 3 szt.<br>Szynka drobiowa 70g (SOJ)<br>Pomidor b/s 60g<br>Sałata 20g<br>Kefir 150g 1szt. (BIA)                             | Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA) | Wart. energetyczna [kcal]: 3198,73<br>Białko ogółem [g]: 91,23<br>Tłuszcz [g]: 118,45<br>Kw. tł. nasycone [g]: 58,23<br>Węglowodany ogółem [g]: 453,20<br>W tym cukry [g]: 105,28<br>Błonnik pokarmowy [g]: 31,07<br>Sól [g]: 110,54 |

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med