

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-04-22 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paprykarz szczeciński 70g (RYB) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2046,01 Białko ogółem [g]: 71,23 Tłuszcz [g]: 50,35 Kw. tł. nasycone [g]: 13,29 Węglowodany ogółem [g]: 335,44 W tym cukry [g]: 94,05 Błonnik pokarmowy [g]: 24,83 Sól [g]: 8,58
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml 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 koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 300g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 100g) Sos jogurtowy 100g (BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2013,32 Białko ogółem [g]: 67,34 Tłuszcz [g]: 45,10 Kw. tł. nasycone [g]: 11,97 Węglowodany ogółem [g]: 344,98 W tym cukry [g]: 96,55 Błonnik pokarmowy [g]: 23,11 Sól [g]: 7,70
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml 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. Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryż brązowy 200g Sos mięsny – warzywny 150g (SEL) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki b/c 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2470,61 Białko ogółem [g]: 91,22 Tłuszcz [g]: 77,56 Kw. tł. nasycone [g]: 22,34 Węglowodany ogółem [g]: 366,75 W tym cukry [g]: 59,99 Błonnik pokarmowy [g]: 39,93 Sól [g]: 11,02
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml 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) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryż z jabłkiem i cynamonem 350g (w tym ryż 200g, prażone jabłko z cynamonem 150g) Sos jogurtowy 150g (BIA) Surówka z tartej marchewki 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt..	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej 100g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2957,19 Białko ogółem [g]: 90,11 Tłuszcz [g]: 101,67 Kw. tł. nasycone [g]: 50,15 Węglowodany ogółem [g]: 431,22 W tym cukry [g]: 94,72 Błonnik pokarmowy [g]: 26,63 Sól [g]: 11,90

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-23 środa	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Salata 20g		Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pulpety drobiowe gotowane 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem na gęsto 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Salata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2340,98 Białko ogółem [g]: 79,88 Tłuszcz [g]: 77,16 Kw. tł. nasycone [g]: 21,25 Węglowodany ogółem [g]: 343,22 W tym cukry [g]: 69,03 Błonnik pokarmowy [g]: 28,27 Sól [g]: 8,13
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g		Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pulpety drobiowe gotowane 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka pieczona 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2210,45 Białko ogółem [g]: 83,88 Tłuszcz [g]: 63,44 Kw. tł. nasycone [g]: 21,98 Węglowodany ogółem [g]: 338,00 W tym cukry [g]: 69,29 Błonnik pokarmowy [g]: 24,65 Sól [g]: 9,12
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pulpety drobiowe gotowane 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem na gęsto 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Wafle ryżowe 2 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2213,55 Białko ogółem [g]: 85,77 Tłuszcz [g]: 75,62 Kw. tł. nasycone [g]: 22,09 Węglowodany ogółem [g]: 323,48 W tym cukry [g]: 25,34 Błonnik pokarmowy [g]: 33,08 Sól [g]: 8,34
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa szczawiowa z kluseczkami 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pulpety drobiowe gotowane 120g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100g (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. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Salata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Gruszka 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3442,35 Białko ogółem [g]: 109,12 Tłuszcz [g]: 122,37 Kw. tł. nasycone [g]: 57,88 Węglowodany ogółem [g]: 488,13 W tym cukry [g]: 70,93 Błonnik pokarmowy [g]: 33,93 Sól [g]: 11,06

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-24 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) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 350g (w tym Makaron 200g, mięso z piersi kurczaka w kawałku 80g) (GLU, JAJ, BIA) Fasolka szparagowa 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Ogórek zielony 60g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2455,17 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		Zupa ziemniaczana zabieleną 300ml (BIA, SEL) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowym 350g (w tym makaron 200g, mięso z piersi kurczaka w kawałku 80g) (GLU, JAJ, BIA) 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. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) 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)	Zupa ziemniaczana zabieleną 300ml (BIA, SEL) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowym 350g (w tym makaron 200g, mięso z piersi kurczaka w kawałku 80g) (GLU, JAJ, BIA) 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. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) 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
	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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)	Zupa ziemniaczana zabieleną 300ml (BIA, SEL) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowym 380g (w tym makaron 200g, mięso z piersi kurczaka w kawałku 110g) (GLU, JAJ, BIA) 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. Pasta mięsno – warzywna 100g (SEL) 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
2025-04-25 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (IAJ, BIA) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka Cosestaw 150g (IAJ, 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. Twarożek 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2204,87 Białko ogółem [g]: 86,88 Tłuszcz [g]: 56,23 Kw. tł. nasycone [g]: 10,22 Węglowodany ogółem [g]: 349,98 W tym cukry [g]: 86,22 Błonnik pokarmowy [g]: 25,67 Sól [g]: 7,97
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z białek 70g (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Tarta marchewka z jabłkiem 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 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2312,09 Białko ogółem [g]: 85,95 Tłuszcz [g]: 52,33 Kw. tł. nasycone [g]: 10,98 Węglowodany ogółem [g]: 385,61 W tym cukry [g]: 109,71 Błonnik pokarmowy [g]: 26,62 Sól [g]: 8,25
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z białek 70g (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Tarta marchewka z jabłkiem 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 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2366,21 Białko ogółem [g]: 109,94 Tłuszcz [g]: 61,41 Kw. tł. nasycone [g]: 12,41 Węglowodany ogółem [g]: 358,77 W tym cukry [g]: 49,52 Błonnik pokarmowy [g]: 37,92 Sól [g]: 9,39
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z białek 70g (IAJ) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100g (SEL) Ziemniaki 200g Tarta marchewka z jabłkiem 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 100g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Kisiel 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3200,87 Białko ogółem [g]: 104,56 Tłuszcz [g]: 99,81 Kw. tł. nasycone [g]: 45,73 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
2025-04-26 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twaróg 70g (BIA) Dżem 50g (2 szt.x25g) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabeliana 300ml (GLU, SEL, BIA) Risotto z sosem mięsno – warzywnym 350g (w tym ryż 200g, sos mięsno – warzywny 150g) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Hummus 70g (ZIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2312,41 Białko ogółem [g]: 84,65 Tłuszcz [g]: 80,12 Kw. tł. nasycone [g]: 19,53 Węglowodany ogółem [g]: 320,21 W tym cukry [g]: 65,09 Błonnik pokarmowy [g]: 29,48 Sól [g]: 12,61
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twaróg 70g (BIA) Dżem 50g (2 szt.x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa jarzynowa zabeliana 300ml (GLU, SEL, BIA) Risotto z sosem mięsno – warzywnym 350g (w tym ryż 200g, sos mięsno – warzywny 150g) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2150,24 Białko ogółem [g]: 80,54 Tłuszcz [g]: 57,08 Kw. tł. nasycone [g]: 10,11 Węglowodany ogółem [g]: 345,98 W tym cukry [g]: 79,67 Błonnik pokarmowy [g]: 25,88 Sól [g]: 8,04
	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. Twaróg 70g (BIA) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa zabeliana 300ml (GLU, SEL, BIA) Risotto z sosem mięsno – warzywnym 350g (w tym ryż brązowy 200g, sos mięsno – warzywny 150g) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Kiwi 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2483,32 Białko ogółem [g]: 107,44 Tłuszcz [g]: 84,13 Kw. tł. nasycone [g]: 27,99 Węglowodany ogółem [g]: 358,31 W tym cukry [g]: 44,09 Błonnik pokarmowy [g]: 40,77 Sól [g]: 11,86
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twaróg 70g (BIA) 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) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa zabeliana 300ml (GLU, SEL, BIA) Risotto z sosem mięsno – warzywnym 380g (w tym ryż 200g, sos mięsno – warzywny 180g) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Budyń 150g 1 szt. (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3294,15 Białko ogółem [g]: 105,74 Tłuszcz [g]: 128,34 Kw. tł. nasycone [g]: 54,13 Węglowodany ogółem [g]: 443,63 W tym cukry [g]: 87,23 Błonnik pokarmowy [g]: 33,45 Sól [g]: 14,91

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-27 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab pieczony 80g Sos pieczeniowy 100g (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z sosem winegret 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 Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2280,27 Białko ogółem [g]: 104,78 Tłuszcz [g]: 61,15 Kw. tł. nasycone [g]: 14,99 Węglowodany ogółem [g]: 323,66 W tym cukry [g]: 72,87 Błonnik pokarmowy [g]: 21,44 Sól [g]: 8,76
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2287,69 Białko ogółem [g]: 109,13 Tłuszcz [g]: 62,03 Kw. tł. nasycone [g]: 18,55 Węglowodany ogółem [g]: 333,61 W tym cukry [g]: 73,14 Błonnik pokarmowy [g]: 19,44 Sól [g]: 8,84
	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 wędliny 70g (SOJ) Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 80g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej z sosem winegret 150g (GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Masło 20g (BIA) 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2436,57 Białko ogółem [g]: 125,78 Tłuszcz [g]: 72,11 Kw. tł. nasycone [g]: 19,33 Węglowodany ogółem [g]: 331,07 W tym cukry [g]: 46,15 Błonnik pokarmowy [g]: 30,04 Sól [g]: 10,44
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Serek naturalny 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 120g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Drożdżówka 1 szt. (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3412,73 Białko ogółem [g]: 131,58 Tłuszcz [g]: 119,44 Kw. tł. nasycone [g]: 55,18 Węglowodany ogółem [g]: 448,34 W tym cukry [g]: 78,42 Błonnik pokarmowy [g]: 26,72 Sól [g]: 11,09

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-28 poniedziałek	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		Zupa fasolowa 300ml (SEL) 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 jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2238,13 Białko ogółem [g]: 93,54 Tłuszcz [g]: 70,66 Kw. tł. nasycone [g]: 27,84 Węglowodany ogółem [g]: 307,18 W tym cukry [g]: 78,28 Błonnik pokarmowy [g]: 24,01 Sól [g]: 7,85
	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) Twaróg półtłusty 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2134,93 Białko ogółem [g]: 87,44 Tłuszcz [g]: 61,09 Kw. tł. nasycone [g]: 21,22 Węglowodany ogółem [g]: 314,14 W tym cukry [g]: 79,62 Błonnik pokarmowy [g]: 20,99 Sól [g]: 7,15
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Twaróg półtłusty 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno – warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno – warzywny 150g) (GLU, JAJ) 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 jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa b/c 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2465,29 Białko ogółem [g]: 103,08 Tłuszcz [g]: 84,15 Kw. tł. nasycone [g]: 29,13 Węglowodany ogółem [g]: 331,78 W tym cukry [g]: 63,72 Błonnik pokarmowy [g]: 36,34 Sól [g]: 7,21
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Twaróg półtłusty 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Dżem 25g 1szt.	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 jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Połędwica sopocka 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2987,21 Białko ogółem [g]: 92,87 Tłuszcz [g]: 106,33 Kw. tł. nasycone [g]: 51,31 Węglowodany ogółem [g]: 428,29 W tym cukry [g]: 94,57 Błonnik pokarmowy [g]: 29,64 Sól [g]: 10,81

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-04-29 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Serek kanapkowy 70g (BIA) Papryka 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL, GLU) Rumsztyk smażony z cebulką 100g (GLU, JAJ) 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) Sałatka jarzynowa 80g (JAJ, BIA, GOR, SEL) Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Herbatniki 50g (GLU, JAJ, BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2232,53 Białko ogółem [g]: 94,42 Tłuszcz [g]: 77,17 Kw. tł. nasycone [g]: 35,39 Węglowodany ogółem [g]: 311,83 W tym cukry [g]: 64,07 Błonnik pokarmowy [g]: 25,20 Sól [g]: 8,03
	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 kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 80g (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]: 2171,16 Białko ogółem [g]: 102,34 Tłuszcz [g]: 62,95 Kw. tł. nasycone [g]: 24,11 Węglowodany ogółem [g]: 331,09 W tym cukry [g]: 73,25 Błonnik pokarmowy [g]: 26,77 Sól [g]: 7,72
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYWAJALNYCH 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 kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopočka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100g (GLU, BIA, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 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]: 2242,17 Białko ogółem [g]: 115,04 Tłuszcz [g]: 72,06 Kw. tł. nasycone [g]: 25,48 Węglowodany ogółem [g]: 317,12 W tym cukry [g]: 47,99 Błonnik pokarmowy [g]: 36,34 Sól [g]: 8,44
	BOGATOBIĄKOWA/ 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 kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopočka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL, GLU) Pulpet drobiowy gotowany 120g (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]: 3288,97 Białko ogółem [g]: 120,75 Tłuszcz [g]: 116,99 Kw. tł. nasycone [g]: 68,67 Węglowodany ogółem [g]: 426,51 W tym cukry [g]: 65,32 Błonnik pokarmowy [g]: 30,49 Sól [g]: 11,46

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-04-30 <i>środa</i>	DIETA PODSTAWOWA	<i>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowo – pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g</i>		<i>Krem z brokułów 300ml (BIA, GLU, SEL) Pateczki pieczone ok. 200g Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml</i>		<i>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) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)</i>	<i>Gruszka 1 szt.</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 2362,11 Białko ogółem [g]: 98,41 Tłuszcz [g]: 62,88 Kw. tł. nasycone [g]: 19,22 Węglowodany ogółem [g]: 361,29 W tym cukry [g]: 93,33 Błonnik pokarmowy [g]: 24,72 Sól [g]: 8,92</i>
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	<i>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) 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 Sałata 20g</i>		<i>Krem z brokułów 300ml (BIA, GLU, SEL) Pateczki gotowane ok. 200g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml</i>		<i>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 Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)</i>	<i>Gruszka pieczona 1 szt.</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 2269,99 Białko ogółem [g]: 94,58 Tłuszcz [g]: 58,53 Kw. tł. nasycone [g]: 19,15 Węglowodany ogółem [g]: 353,46 W tym cukry [g]: 83,50 Błonnik pokarmowy [g]: 21,76 Sól [g]: 8,14</i>
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	<i>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) 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 Sałata 20g</i>	<i>Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)</i>	<i>Krem z brokułów 300ml (BIA, GLU, SEL) Pateczki gotowane ok. 200g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml</i>	<i>Wafle ryżowe 2 szt.</i>	<i>Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)</i>	<i>Gruszka 1 szt.</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 2473,22 Białko ogółem [g]: 108,17 Tłuszcz [g]: 72,35 Kw. tł. nasycone [g]: 21,85 Węglowodany ogółem [g]: 364,78 W tym cukry [g]: 67,66 Błonnik pokarmowy [g]: 38,24 Sól [g]: 9,18</i>
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	<i>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) 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 Sałata 20g</i>	<i>Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)</i>	<i>Krem z brokułów 300ml (BIA, GLU, SEL) Pateczki gotowane ok. 250g Sos pietruszkowy 100g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml</i>	<i>Wafle ryżowe 2 szt.</i>	<i>Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1 szt. (BIA)</i>	<i>Gruszka 1 szt.</i>	<i>Wart. energetyczna [kcal]: 3362,81 Białko ogółem [g]: 118,93 Tłuszcz [g]: 108,33 Kw. tł. nasycone [g]: 54,01 Węglowodany ogółem [g]: 488,52 W tym cukry [g]: 12,40 Błonnik pokarmowy [g]: 30,72 Sól [g]: 12,86</i>

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-05-01 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (AJJ) Majonez 10g (JAJ, GOR) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz po węgiersku z papryką 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g 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. Pasta z wędliny 70g (SOJ) 150g Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2456,20 Białko ogółem [g]: 102,84 Tłuszcz [g]: 93,10 Kw. tł. nasycone [g]: 38,44 Węglowodany ogółem [g]: 308,36 W tym cukry [g]: 69,05 Błonnik pokarmowy [g]: 25,29 Sól [g]: 7,14
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2302,83 Białko ogółem [g]: 101,09 Tłuszcz [g]: 69,42 Kw. tł. nasycone [g]: 24,19 Węglowodany ogółem [g]: 313,21 W tym cukry [g]: 67,33 Błonnik pokarmowy [g]: 17,55 Sól [g]: 7,96
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Sok wielowarzywny 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2484,13 Białko ogółem [g]: 120,83 Tłuszcz [g]: 79,45 Kw. tł. nasycone [g]: 23,24 Węglowodany ogółem [g]: 342,93 W tym cukry [g]: 54,01 Błonnik pokarmowy [g]: 33,86 Sól [g]: 7,12
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Gulasz drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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 wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100g 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3342,17 Białko ogółem [g]: 115,46 Tłuszcz [g]: 132,21 Kw. tł. nasycone [g]: 71,09 Węglowodany ogółem [g]: 433,98 W tym cukry [g]: 85,67 Błonnik pokarmowy [g]: 30,56 Sól [g]: 11,28

Jadłospis przegotowany przez Catering Food4Med