

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-18 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Makaron z sosem bolońskim 350g (w tym makaron 200g, sos boloński z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2203,76 Białko ogółem [g]: 95,74 Tłuszcz [g]: 66,60 Kw. tł. nasycone [g]: 14,32 Węglowodany ogółem [g]: 314,18 W tym cukry [g]: 65,29 Błonnik pokarmowy [g]: 23,68 Sól [g]: 7,50
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2229,48 Białko ogółem [g]: 94,04 Tłuszcz [g]: 66,42 Kw. tł. nasycone [g]: 14,30 Węglowodany ogółem [g]: 321,95 W tym cukry [g]: 64,61 Błonnik pokarmowy [g]: 22,32 Sól [g]: 7,63
	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. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Połędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Budyń b/c 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2613,42 Białko ogółem [g]: 118,20 Tłuszcz [g]: 85,93 Kw. tł. nasycone [g]: 22,57 Węglowodany ogółem [g]: 355,48 W tym cukry [g]: 47,60 Błonnik pokarmowy [g]: 44,30 Sól [g]: 11,09
	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. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Połędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 180g) (GLU, JAJ, SEL) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Połędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1 szt. (BIA)	Budyń 150g 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 3084,32 Białko ogółem [g]: 111,81 Tłuszcz [g]: 104,65 Kw. tł. nasycone [g]: 49,01 Węglowodany ogółem [g]: 434,00 W tym cukry [g]: 84,71 Błonnik pokarmowy [g]: 27,60 Sól [g]: 10,13

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-19 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek topiony 50g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2393,24 Białko ogółem [g]: 96,90 Tłuszcz [g]: 74,35 Kw. tł. nasycone [g]: 17,62 Węglowodany ogółem [g]: 341,18 W tym cukry [g]: 105,29 Błonnik pokarmowy [g]: 19,29 Sól [g]: 6,63
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twaróg 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2255,75 Białko ogółem [g]: 98,63 Tłuszcz [g]: 60,86 Kw. tł. nasycone [g]: 16,53 Węglowodany ogółem [g]: 336,18 W tym cukry [g]: 107,98 Błonnik pokarmowy [g]: 19,07 Sól [g]: 6,91
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twaróg 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 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 Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2199,56 Białko ogółem [g]: 114,53 Tłuszcz [g]: 69,80 Kw. tł. nasycone [g]: 22,63 Węglowodany ogółem [g]: 291,95 W tym cukry [g]: 59,83 Błonnik pokarmowy [g]: 27,75 Sól [g]: 9,76
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twaróg 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 100ml	Wart. energetyczna [kcal]: 3397,81 Białko ogółem [g]: 117,56 Tłuszcz [g]: 120,10 Kw. tł. nasycone [g]: 55,44 Węglowodany ogółem [g]: 471,34 W tym cukry [g]: 104,39 Błonnik pokarmowy [g]: 23,85 Sól [g]: 9,83

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-20 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (BIA, JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz po węgiersku 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2204,07 Białko ogółem [g]: 81,41 Tłuszcz [g]: 69,26 Kw. tł. nasycone [g]: 21,56 Węglowodany ogółem [g]: 323,32 W tym cukry [g]: 75,48 Błonnik pokarmowy [g]: 32,16 Sól [g]: 8,85
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (BIA, JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2031,85 Białko ogółem [g]: 75,26 Tłuszcz [g]: 52,58 Kw. tł. nasycone [g]: 18,00 Węglowodany ogółem [g]: 324,28 W tym cukry [g]: 78,09 Błonnik pokarmowy [g]: 22,23 Sól [g]: 6,49
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (BIA, JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1sz.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2434,32 Białko ogółem [g]: 101,33 Tłuszcz [g]: 80,14 Kw. tł. nasycone [g]: 28,21 Węglowodany ogółem [g]: 340,34 W tym cukry [g]: 39,95 Błonnik pokarmowy [g]: 41,03 Sól [g]: 11,29
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta jajeczna 70g (BIA, JAJ) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Gulasz drobiowy 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3221,29 Białko ogółem [g]: 103,71 Tłuszcz [g]: 118,11 Kw. tł. nasycone [g]: 59,99 Węglowodany ogółem [g]: 447,56 W tym cukry [g]: 95,04 Błonnik pokarmowy [g]: 36,11 Sól [g]: 12,15

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-21 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z rzodkiewką 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Palczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Surówka Ciesław 150g (JAJ, 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. Paprykarz 70g (RYB) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2156,22 Białko ogółem [g]: 79,72 Tłuszcz [g]: 76,86 Kw. tł. nasycone [g]: 20,93 Węglowodany ogółem [g]: 297,68 W tym cukry [g]: 57,02 Błonnik pokarmowy [g]: 22,93 Sól [g]: 7,25
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Palczki gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 1978,34 Białko ogółem [g]: 75,06 Tłuszcz [g]: 60,95 Kw. tł. nasycone [g]: 19,39 Węglowodany ogółem [g]: 301,20 W tym cukry [g]: 60,57 Błonnik pokarmowy [g]: 22,27 Sól [g]: 7,59
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) Szynka gotowana 50g (SOJ) 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) Palczki gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,33 Białko ogółem [g]: 93,18 Tłuszcz [g]: 75,03 Kw. tł. nasycone [g]: 23,57 Węglowodany ogółem [g]: 315,88 W tym cukry [g]: 24,46 Błonnik pokarmowy [g]: 31,73 Sól [g]: 9,64
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa z koperkiem 70g (BIA) 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)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Palczki gotowane 3szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Galaretka owocowa 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3245,33 Białko ogółem [g]: 109,36 Tłuszcz [g]: 122,70 Kw. tł. nasycone [g]: 57,27 Węglowodany ogółem [g]: 443,62 W tym cukry [g]: 58,94 Błonnik pokarmowy [g]: 28,66 Sól [g]: 10,19

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-22 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa fasolowa 300ml (SEL) Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowo – serowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2160,33 Białko ogółem [g]: 91,22 Tłuszcz [g]: 55,19 Kw. tł. nasycone [g]: 13,68 Węglowodany ogółem [g]: 333,27 W tym cukry [g]: 58,40 Błonnik pokarmowy [g]: 32,93 Sól [g]: 7,71
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) 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 Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2105,91 Białko ogółem [g]: 89,27 Tłuszcz [g]: 50,83 Kw. tł. nasycone [g]: 13,27 Węglowodany ogółem [g]: 332,81 W tym cukry [g]: 68,32 Błonnik pokarmowy [g]: 26,60 Sól [g]: 5,96
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowym 350g (w tym 200g makaronu, 150g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2261,21 Białko ogółem [g]: 102,73 Tłuszcz [g]: 62,62 Kw. tł. nasycone [g]: 18,30 Węglowodany ogółem [g]: 339,33 W tym cukry [g]: 53,31 Błonnik pokarmowy [g]: 42,71 Sól [g]: 10,90
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron z kurczakiem w delikatnym sosie jogurtowym 380g (w tym 200g makaronu, 180g kurczaka w sosie) (GLU, JAJ, BIA) Brokuł gotowany 150g Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2964,78 Białko ogółem [g]: 110,59 Tłuszcz [g]: 96,83 Kw. tł. nasycone [g]: 52,71 Węglowodany ogółem [g]: 426,18 W tym cukry [g]: 71,83 Błonnik pokarmowy [g]: 33,42 Sól [g]: 11,08

2025-12-23 wtorek		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenno 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenno 50g (GLU) Margaryna 20g 2szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Papryka 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2349,56 Białko ogółem [g]: 98,88 Tłuszcz [g]: 60,57 Kw. tł. nasycone [g]: 15,62 Węglowodany ogółem [g]: 353,13 W tym cukry [g]: 89,94 Błonnik pokarmowy [g]: 19,60 Sól [g]: 6,16
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenno 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenno 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2319,36 Białko ogółem [g]: 100,95 Tłuszcz [g]: 57,92 Kw. tł. nasycone [g]: 15,64 Węglowodany ogółem [g]: 356,12 W tym cukry [g]: 92,12 Błonnik pokarmowy [g]: 19,42 Sól [g]: 4,37
	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 wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z białej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2310,02 Białko ogółem [g]: 128,57 Tłuszcz [g]: 67,39 Kw. tł. nasycone [g]: 19,06 Węglowodany ogółem [g]: 305,08 W tym cukry [g]: 26,41 Błonnik pokarmowy [g]: 29,72 Sól [g]: 12,89
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenno 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenno 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta mięsno – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3272,53 Białko ogółem [g]: 128,86 Tłuszcz [g]: 96,55 Kw. tł. nasycone [g]: 49,75 Węglowodany ogółem [g]: 480,91 W tym cukry [g]: 87,61 Błonnik pokarmowy [g]: 24,70 Sól [g]: 8,10

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2025-12-24 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)		Zupa wielowarzywna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Chleb pszenno – żytni 120g (GLU) Herbata 250ml		Esencjonalny barszcz czerwony z uszkami 300ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba panierowana smażona (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Kapusta z pieczarkami 150g Kompot 250ml	Mandarynka 2 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2674,69 Białko ogółem [g]: 122,74 Tłuszcz [g]: 104,52 Kw. tł. nasycone [g]: 27,41 Węglowodany ogółem [g]: 323,56 W tym cukry [g]: 106,01 Błonnik pokarmowy [g]: 24,84 Sól [g]: 6,57
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)		Zupa wielowarzywna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Chleb pszenno – żytni 120g (GLU) Herbata 250ml		Esencjonalny barszcz czerwony z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Ziemniaki 200g Warzywa gotowane 150g Kompot 250ml	Banan 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2464,57 Białko ogółem [g]: 126,81 Tłuszcz [g]: 77,10 Kw. tł. nasycone [g]: 21,71 Węglowodany ogółem [g]: 327,87 W tym cukry [g]: 109,34 Błonnik pokarmowy [g]: 24,37 Sól [g]: 7,33
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70g (BIA) Mus jabłkowy b/c 100g Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa wielowarzywna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Chleb graham 120g (GLU) Herbata 250ml	Wafle z ryżu brązowego 3 szt.	Esencjonalny barszcz czerwony z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Ziemniaki 200g Warzywa gotowane 150g Kompot b/c 250ml	Mandarynka 2 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2631,18 Białko ogółem [g]: 143,49 Tłuszcz [g]: 98,69 Kw. tł. nasycone [g]: 25,16 Węglowodany ogółem [g]: 307,82 W tym cukry [g]: 53,09 Błonnik pokarmowy [g]: 38,07 Sól [g]: 9,99
	BOGATOBIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Dżem 50g (2x25g) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa wielowarzywna z zacierką 300ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Chleb pszenno – żytni 120g (GLU) Herbata 250ml	Wafle kukurydziane 3 szt.	Esencjonalny barszcz czerwony z makaronem 300ml (BIA, GLU, JAJ, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Ziemniaki 200g Warzywa gotowane 150g Kompot 250ml	Mandarynka 2 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3348,37 Białko ogółem [g]: 143,81 Tłuszcz [g]: 121,68 Kw. tł. nasycone [g]: 57,07 Węglowodany ogółem [g]: 434,74 W tym cukry [g]: 125,76 Błonnik pokarmowy [g]: 29,65 Sól [g]: 10,00

2025-12-25 czwartek								
		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Sałatka jarzynowa 80g (IAJ, BIA, GOR, SEL)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, IAJ, SEL) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, IAJ) Ziemniaki 200g Kapusta zasmażana czerwona 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Piernik świąteczny – 1 kawałek (GLU, IAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2196,36 Białko ogółem [g]: 93,62 Tłuszcz [g]: 65,94 Kw. tł. nasycone [g]: 20,62 Węglowodany ogółem [g]: 319,99 W tym cukry [g]: 90,52 Błonnik pokarmowy [g]: 24,97 Sól [g]: 8,28
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, IAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Piernik świąteczny – 1 kawałek (GLU, IAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2053,85 Białko ogółem [g]: 91,86 Tłuszcz [g]: 57,91 Kw. tł. nasycone [g]: 21,44 Węglowodany ogółem [g]: 301,47 W tym cukry [g]: 88,88 Błonnik pokarmowy [g]: 19,99 Sól [g]: 7,06
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wiejska 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, IAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2531,98 Białko ogółem [g]: 117,79 Tłuszcz [g]: 83,74 Kw. tł. nasycone [g]: 27,98 Węglowodany ogółem [g]: 343,39 W tym cukry [g]: 42,59 Błonnik pokarmowy [g]: 42,79 Sól [g]: 10,71
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wiejska 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, IAJ, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Gruszka 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Jajko gotowane 1szt. (IAJ) Szynka wiejska 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Piernik świąteczny – 1 kawałek (GLU, IAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3170,27 Białko ogółem [g]: 116,90 Tłuszcz [g]: 109,78 Kw. tł. nasycone [g]: 55,50 Węglowodany ogółem [g]: 442,94 W tym cukry [g]: 86,52 Błonnik pokarmowy [g]: 29,29 Sól [g]: 10,79

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-26 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej z dodatkiem twarogu 70g (RYB) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab pieczony 80g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka Ciesław 150g (JAJ, 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. Pasztecik drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Babka piaskowa – 1 kawałek (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2266,15 Białko ogółem [g]: 92,14 Tłuszcz [g]: 83,50 Kw. tł. nasycone [g]: 26,11 Węglowodany ogółem [g]: 301,69 W tym cukry [g]: 87,08 Błonnik pokarmowy [g]: 27,22 Sól [g]: 6,67
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta z ryby gotowanej z dodatkiem twarogu 70g (RYB) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab duszony 80g Sos jarzynowy 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Babka piaskowa – 1 kawałek (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2206,07 Białko ogółem [g]: 100,58 Tłuszcz [g]: 70,54 Kw. tł. nasycone [g]: 20,08 Węglowodany ogółem [g]: 306,16 W tym cukry [g]: 89,78 Błonnik pokarmowy [g]: 25,64 Sól [g]: 5,64
	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 ryby gotowanej z dodatkiem twarogu 70g (RYB) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab duszony 80g Sos jarzynowy 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka Ciesław 150g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasztecik drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2310,45 Białko ogółem [g]: 107,53 Tłuszcz [g]: 79,65 Kw. tł. nasycone [g]: 25,60 Węglowodany ogółem [g]: 313,79 W tym cukry [g]: 55,88 Błonnik pokarmowy [g]: 39,66 Sól [g]: 8,06
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej z dodatkiem twarogu 70g (RYB) Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopocka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Schab duszony 120g Sos jarzynowy 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcza 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Babka piaskowa – 1 kawałek (BIA, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3120,15 Białko ogółem [g]: 104,69 Tłuszcz [g]: 129,24 Kw. tł. nasycone [g]: 67,19 Węglowodany ogółem [g]: 396,25 W tym cukry [g]: 88,04 Błonnik pokarmowy [g]: 31,78 Sól [g]: 9,42

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2025-12-27 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Ser żółty 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa grochowa 300ml (SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) Sos truskawkowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Hummus 70g (ZIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2143,50 Białko ogółem [g]: 83,21 Tłuszcz [g]: 55,08 Kw. tł. nasycone [g]: 13,51 Węglowodany ogółem [g]: 334,03 W tym cukry [g]: 118,42 Błonnik pokarmowy [g]: 25,43 Sól [g]: 5,64
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 300g (GLU, JAJ, BIA) (w tym makaron 200g, ser twarogowy 100g) Sos truskawkowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2156,39 Białko ogółem [g]: 88,38 Tłuszcz [g]: 51,57 Kw. tł. nasycone [g]: 14,83 Węglowodany ogółem [g]: 342,91 W tym cukry [g]: 118,99 Błonnik pokarmowy [g]: 20,68 Sól [g]: 4,75
	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. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy gęsty 150g (BIA, GLU, SEL) Surówka z tartej marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Kisiel b/c 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2357,01 Białko ogółem [g]: 108,77 Tłuszcz [g]: 62,42 Kw. tł. nasycone [g]: 17,45 Węglowodany ogółem [g]: 349,15 W tym cukry [g]: 52,86 Błonnik pokarmowy [g]: 35,41 Sól [g]: 7,09
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szyńka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Makaron z serem twarogowym 350g (GLU, JAJ, BIA) (w tym makaron 200g, ser twarogowy 150g) Sos truskawkowy 100ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 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. Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Kisiel 150g 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3304,11 Białko ogółem [g]: 116,77 Tłuszcz [g]: 106,97 Kw. tł. nasycone [g]: 59,58 Węglowodany ogółem [g]: 480,74 W tym cukry [g]: 127,60 Błonnik pokarmowy [g]: 25,96 Sól [g]: 8,46

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med