

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-18 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Pączeczki pieczone 2szt. Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 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 sopočka 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2555,77 Białko ogółem [g]: 121,78 Tłuszcz [g]: 108,48 Kw. tł. nasycone [g]: 35,31 Węglowodany ogółem [g]: 284,73 W tym cukry [g]: 75,11 Błonnik pokarmowy [g]: 20,33 Sól [g]: 7,99
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek na słodko 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Pączeczki 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. Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2378,35 Białko ogółem [g]: 116,51 Tłuszcz [g]: 83,06 Kw. tł. nasycone [g]: 21,15 Węglowodany ogółem [g]: 300,57 W tym cukry [g]: 75,39 Błonnik pokarmowy [g]: 20,54 Sól [g]: 7,63
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa z ziołami 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Polędwica sopočka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Pączeczki gotowane 2szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchewka z groszkiem 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2693,96 Białko ogółem [g]: 140,51 Tłuszcz [g]: 104,10 Kw. tł. nasycone [g]: 33,58 Węglowodany ogółem [g]: 316,93 W tym cukry [g]: 57,53 Błonnik pokarmowy [g]: 33,10 Sól [g]: 10,88
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek na słodko 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Polędwica sopočka 20g (SOJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (BIA, SEL, GLU, JAJ) Pączeczki gotowane 3szt. Sos biały 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopočka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3314,61 Białko ogółem [g]: 138,21 Tłuszcz [g]: 136,51 Kw. tł. nasycone [g]: 64,51 Węglowodany ogółem [g]: 397,30 W tym cukry [g]: 89,26 Błonnik pokarmowy [g]: 28,54 Sól [g]: 11,03

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-19 czwartek	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) Papryka konserwowa 60g (GOR) Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Łazanki z mięsem i kapustą 350g (w tym makaron 200g, mięso wieprzowe 100g, kapusta 50g) (GLU, JAJ) 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. Pasta z wędliny 70g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2373,37 Białko ogółem [g]: 97,39 Tłuszcz [g]: 90,91 Kw. tł. nasycone [g]: 36,49 Węglowodany ogółem [g]: 294,64 W tym cukry [g]: 67,66 Błonnik pokarmowy [g]: 23,02 Sól [g]: 5,06
	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 homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet 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. Szyńka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2072,51 Białko ogółem [g]: 98,41 Tłuszcz [g]: 60,68 Kw. tł. nasycone [g]: 19,56 Węglowodany ogółem [g]: 287,29 W tym cukry [g]: 66,87 Błonnik pokarmowy [g]: 14,60 Sól [g]: 5,14
	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. Szyńka gotowana 50g (SOJ) Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g pełnoziarnisty, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 150g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 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)	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2489,28 Białko ogółem [g]: 119,60 Tłuszcz [g]: 79,25 Kw. tł. nasycone [g]: 22,51 Węglowodany ogółem [g]: 333,76 W tym cukry [g]: 51,61 Błonnik pokarmowy [g]: 36,96 Sól [g]: 7,65
	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 homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, sos mięsno-warzywny z mięsa wieprzowego 180g) (GLU, JAJ, SEL) Bukiet jarzyn gotowanych 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. Szyńka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Babka piaskowa - 1 kawałek (GLU, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3214,68 Białko ogółem [g]: 112,59 Tłuszcz [g]: 127,67 Kw. tł. nasycone [g]: 70,18 Węglowodany ogółem [g]: 413,86 W tym cukry [g]: 81,03 Błonnik pokarmowy [g]: 26,90 Sól [g]: 8,12

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-20 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa serowa z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Ryba panierowana (miruna) 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej 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. Twarożek ze szczypiorkiem 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2170,65 Białko ogółem [g]: 80,90 Tłuszcz [g]: 62,71 Kw. tł. nasycone [g]: 12,14 Węglowodany ogółem [g]: 330,16 W tym cukry [g]: 80,49 Błonnik pokarmowy [g]: 21,74 Sól [g]: 6,38
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2354,61 Białko ogółem [g]: 83,74 Tłuszcz [g]: 64,69 Kw. tł. nasycone [g]: 12,50 Węglowodany ogółem [g]: 371,34 W tym cukry [g]: 110,46 Błonnik pokarmowy [g]: 25,83 Sól [g]: 6,23
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Jogurt naturalny 1 szt. (BIA)	Wart. energetyczna [kcal]: 2469,73 Białko ogółem [g]: 110,81 Tłuszcz [g]: 76,11 Kw. tł. nasycone [g]: 15,41 Węglowodany ogółem [g]: 351,46 W tym cukry [g]: 46,41 Błonnik pokarmowy [g]: 38,69 Sól [g]: 9,14
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (SEL) Ziemniaki 200g 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3169,85 Białko ogółem [g]: 101,76 Tłuszcz [g]: 106,15 Kw. tł. nasycone [g]: 47,53 Węglowodany ogółem [g]: 463,25 W tym cukry [g]: 98,85 Błonnik pokarmowy [g]: 26,95 Sól [g]: 9,36

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-21 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Ogórek konserwowy 60g (GOR) Sałata 20g		Zupa fasolowa 300ml (SEL) Gulasz po węgiersku duszony 150g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200g 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2337,77 Białko ogółem [g]: 96,39 Tłuszcz [g]: 87,71 Kw. tł. nasycone [g]: 33,99 Węglowodany ogółem [g]: 294,19 W tym cukry [g]: 67,45 Błonnik pokarmowy [g]: 23,02 Sól [g]: 5,01
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2072,51 Białko ogółem [g]: 98,41 Tłuszcz [g]: 60,68 Kw. tł. nasycone [g]: 19,56 Węglowodany ogółem [g]: 287,67 W tym cukry [g]: 66,87 Błonnik pokarmowy [g]: 14,60 Sól [g]: 5,14
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Paszтет drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 150g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) 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 gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2489,28 Białko ogółem [g]: 119,60 Tłuszcz [g]: 79,25 Kw. tł. nasycone [g]: 22,51 Węglowodany ogółem [g]: 333,76 W tym cukry [g]: 51,61 Błonnik pokarmowy [g]: 36,96 Sól [g]: 7,65
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 180g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU) Brokuł gotowany 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 gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 3179,08 Białko ogółem [g]: 111,59 Tłuszcz [g]: 111,42 Kw. tł. nasycone [g]: 124,47 Węglowodany ogółem [g]: 413,39 W tym cukry [g]: 80,81 Błonnik pokarmowy [g]: 26,90 Sól [g]: 8,07

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-22 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek topiony 50g (BIA) Poleďwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 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 70g (RYB) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2056,94 Białko ogółem [g]: 103,00 Tłuszcz [g]: 55,14 Kw. tł. nasycone [g]: 12,82 Węglowodany ogółem [g]: 296,09 W tym cukry [g]: 61,87 Błonnik pokarmowy [g]: 20,66 Sól [g]: 6,11
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek kanapkowy 70g (BIA) Poleďwica sopočka 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (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. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2121,45 Białko ogółem [g]: 100,71 Tłuszcz [g]: 59,61 Kw. tł. nasycone [g]: 13,11 Węglowodany ogółem [g]: 305,20 W tym cukry [g]: 66,75 Błonnik pokarmowy [g]: 22,18 Sól [g]: 6,39
	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. Poleďwica sopočka 50g (SOJ) Serek kanapkowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynki 2szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g (BIA) 2 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2336,46 Białko ogółem [g]: 120,50 Tłuszcz [g]: 68,33 Kw. tł. nasycone [g]: 20,36 Węglowodany ogółem [g]: 325,66 W tym cukry [g]: 50,24 Błonnik pokarmowy [g]: 33,20 Sól [g]: 10,75
	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. Poleďwica sopočka 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 (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 120g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Mandarynki 2szt.	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 1szt. (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	Wart. energetyczna [kcal]: 2924,44 Białko ogółem [g]: 114,96 Tłuszcz [g]: 97,58 Kw. tł. nasycone [g]: 50,65 Węglowodany ogółem [g]: 408,50 W tym cukry [g]: 77,78 Błonnik pokarmowy [g]: 28,22 Sól [g]: 8,91

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-23 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Ser żółty 50g (BIA) Papryka konserwowa 60g (GOR) Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa grochówka 300ml (SEL) Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos pieczarkowy 200ml (GLU, 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2254,13 Białko ogółem [g]: 80,95 Tłuszcz [g]: 79,32 Kw. tł. nasycone [g]: 30,35 Węglowodany ogółem [g]: 308,75 W tym cukry [g]: 82,75 Błonnik pokarmowy [g]: 30,59 Sól [g]: 12,21
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Twarożek 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka 300g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2303,51 Białko ogółem [g]: 96,24 Tłuszcz [g]: 73,65 Kw. tł. nasycone [g]: 32,21 Węglowodany ogółem [g]: 323,78 W tym cukry [g]: 106,72 Błonnik pokarmowy [g]: 23,91 Sól [g]: 9,37
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Ser żółty 50g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos pieczarkowy 200ml (GLU, BIA) 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2258,33 Białko ogółem [g]: 90,91 Tłuszcz [g]: 85,72 Kw. tł. nasycone [g]: 33,66 Węglowodany ogółem [g]: 289,53 W tym cukry [g]: 57,19 Błonnik pokarmowy [g]: 37,94 Sól [g]: 11,89
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Twarożek 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kopytka 350g (GLU, JAJ, BIA) Sos owocowy 200ml 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 3467,59 Białko ogółem [g]: 113,54 Tłuszcz [g]: 121,55 Kw. tł. nasycone [g]: 56,43 Węglowodany ogółem [g]: 490,70 W tym cukry [g]: 104,08 Błonnik pokarmowy [g]: 25,84 Sól [g]: 10,67

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-24 wtorek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połudwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2064,66 Białko ogółem [g]: 74,46 Tłuszcz [g]: 65,30 Kw. tł. nasycone [g]: 19,53 Węglowodany ogółem [g]: 307,20 W tym cukry [g]: 82,33 Błonnik pokarmowy [g]: 26,18 Sól [g]: 6,37
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Połudwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2137,42 Białko ogółem [g]: 69,90 Tłuszcz [g]: 59,90 Kw. tł. nasycone [g]: 18,38 Węglowodany ogółem [g]: 344,55 W tym cukry [g]: 114,23 Błonnik pokarmowy [g]: 27,87 Sól [g]: 6,51
	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. Połudwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2304,48 Białko ogółem [g]: 94,94 Tłuszcz [g]: 74,29 Kw. tł. nasycone [g]: 24,12 Węglowodany ogółem [g]: 334,64 W tym cukry [g]: 39,70 Błonnik pokarmowy [g]: 41,15 Sól [g]: 10,82
	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. Połudwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa szpinakowa z kluseczkami 300ml (BIA, GLU, SEL, JAJ) Pulpet drobiowy gotowany 120g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn gotowanych 150g Kompot owocowy 250ml	Pomarańcze 1szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta mięsna – warzywna 70g (SEL) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2993,87 Białko ogółem [g]: 87,46 Tłuszcz [g]: 104,33 Kw. tł. nasycone [g]: 53,87 Węglowodany ogółem [g]: 441,22 W tym cukry [g]: 120,69 Błonnik pokarmowy [g]: 30,74 Sól [g]: 9,07

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-25 środa	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 80g Sos pieczeniowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka gotowana 50g (SOJ) Papryka konserwowa 60g (GOR) Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2446,86 Białko ogółem [g]: 90,34 Tłuszcz [g]: 78,83 Kw. tł. nasycone [g]: 21,09 Węglowodany ogółem [g]: 357,07 W tym cukry [g]: 90,68 Błonnik pokarmowy [g]: 31,83 Sól [g]: 8,01
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 80g Sos jarzynowy 100ml (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)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2308,27 Białko ogółem [g]: 88,19 Tłuszcz [g]: 69,69 Kw. tł. nasycone [g]: 21,81 Węglowodany ogółem [g]: 342,87 W tym cukry [g]: 89,34 Błonnik pokarmowy [g]: 27,19 Sól [g]: 7,13
	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 pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 80g Sos jarzynowy 100ml (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. Szynka gotowana 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy b/c 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 2889,64 Białko ogółem [g]: 122,24 Tłuszcz [g]: 97,88 Kw. tł. nasycone [g]: 31,26 Węglowodany ogółem [g]: 401,12 W tym cukry [g]: 48,24 Błonnik pokarmowy [g]: 42,90 Sól [g]: 9,64
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Serek twarogowy waniliowy 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Schab gotowany 120g Sos jarzynowy 100ml (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. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Mus owocowy 100g	Wart. energetyczna [kcal]: 3576,54 Białko ogółem [g]: 115,59 Tłuszcz [g]: 138,94 Kw. tł. nasycone [g]: 71,67 Węglowodany ogółem [g]: 481,47 W tym cukry [g]: 91,28 Błonnik pokarmowy [g]: 36,46 Sól [g]: 11,44

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-26 czwartek	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 (JAJ, BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 200g Surówka Colesław 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2328,67 Białko ogółem [g]: 97,46 Tłuszcz [g]: 66,88 Kw. tł. nasycone [g]: 21,65 Węglowodany ogółem [g]: 344,61 W tym cukry [g]: 72,68 Błonnik pokarmowy [g]: 27,12 Sól [g]: 7,55
	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 (JAJ, BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)		Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż 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 drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2312,21 Białko ogółem [g]: 96,64 Tłuszcz [g]: 64,13 Kw. tł. nasycone [g]: 20,61 Węglowodany ogółem [g]: 345,11 W tym cukry [g]: 69,49 Błonnik pokarmowy [g]: 22,75 Sól [g]: 7,11
	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 jajeczna 70g (JAJ, BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Twarożek 30g (BIA)	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 150g (GLU, SEL) Ryż pełnoziarnisty 200g Surówka Colesław 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Pomarańcze 1szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2480,19 Białko ogółem [g]: 110,25 Tłuszcz [g]: 78,09 Kw. tł. nasycone [g]: 24,38 Węglowodany ogółem [g]: 351,69 W tym cukry [g]: 53,76 Błonnik pokarmowy [g]: 37,66 Sól [g]: 8,21
	BOGATOBIAŁKOWA/ 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 (JAJ, BIA) Szynka wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Twarożek 30g (BIA)	Krem ziemniaczany z groszkiem ptysiowym 300ml (BIA, GLU, SEL) Potrawka drobiowa 180g (GLU, SEL) Ryż 200g Marchewka gotowana 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. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 3399,02 Białko ogółem [g]: 123,05 Tłuszcz [g]: 114,11 Kw. tł. nasycone [g]: 58,47 Węglowodany ogółem [g]: 481,22 W tym cukry [g]: 77,38 Błonnik pokarmowy [g]: 30,83 Sól [g]: 10,58

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-27 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek topiony 50g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej 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. Hummus 70g (ZIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2274,47 Białko ogółem [g]: 91,51 Tłuszcz [g]: 67,47 Kw. tł. nasycone [g]: 14,67 Węglowodany ogółem [g]: 335,71 W tym cukry [g]: 116,98 Błonnik pokarmowy [g]: 25,39 Sól [g]: 7,15
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g 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 gotowana 50g (SOJ) Margaryna 20g 2 szt. Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2145,48 Białko ogółem [g]: 93,94 Tłuszcz [g]: 51,01 Kw. tł. nasycone [g]: 13,75 Węglowodany ogółem [g]: 336,97 W tym cukry [g]: 107,71 Błonnik pokarmowy [g]: 22,64 Sól [g]: 7,83
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka gotowana 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 100g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty i marchewki 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Mandarynki 2szt.	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)	Wafle z ryżu brązowego 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2168,82 Białko ogółem [g]: 105,03 Tłuszcz [g]: 57,93 Kw. tł. nasycone [g]: 15,52 Węglowodany ogółem [g]: 320,63 W tym cukry [g]: 64,39 Błonnik pokarmowy [g]: 30,57 Sól [g]: 7,58
	BOGATOBIALKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka gotowana 20g (SOJ)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana (miruna) 130g (RYB) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g 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. Szynka gotowana 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle kukurydziane 3szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 3169,07 Białko ogółem [g]: 110,78 Tłuszcz [g]: 106,10 Kw. tł. nasycone [g]: 49,70 Węglowodany ogółem [g]: 454,15 W tym cukry [g]: 119,01 Błonnik pokarmowy [g]: 30,94 Sól [g]: 9,77

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med