

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-08 niedziela	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Parówki drobiowe 80g (SOJ) Ketchup 20g Ser żółty 20g (BIA) Papryka konserw. 60g (GOR) Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Kotlet schabowy panierowany 100g (GLU, JAJ) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Kapusta czerwona zasmażana 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 twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Wafle kukurydziane 3 szt.	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 Sód: 2001mg
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Parówki drobiowe 80g (SOJ) Ketchup Dżem 50g Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 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 twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle kukurydziane 3 szt.	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 Sód: 2003mg
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Parówki drobiowe 80g (SOJ) Musztarda 20g (GOR) Ser żółty 20g (BIA) Papryka konserw. 60g (GOR) Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek kanapkowy 30g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3szt.	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 Sód: 2005mg
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Parówki drobiowe 80g (SOJ) Ketchup Dżem 50g Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Serek kanapkowy 30g (BIA)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Schab duszony 120g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy 250ml	Jabłko 1 szt.	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 80g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta twarogowa pomidorowa 70g (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Wafle kukurydziane 3 szt.	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 Sód: 2004mg

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-09 poniedziałek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa fasolowa 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	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 Sód: 1886mg
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	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 Sód: 1856mg
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Serek kanapkowy 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa ziemniaczana 300ml (BIA, SEL) Kopytka 300g (GLU, JAJ, BIA) Sos pieczarkowy 200ml (GLU, BIA) Surówka z tartej marchewki i jabłka 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Pomarańcza 1 szt.	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 Sód: 1871mgmg
	BOGATOBIĄŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Galaretka drobiowa 60g (SEL) Serek kanapkowy 60g (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) Kopytka 350g (GLU, BIA) Sos owocowy 200ml Surówka z tartej marchewki i jabłka 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. Szynka drobiowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Biszkopty 30g (BIA, JAJ, GLU)	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 Sód: 1897mg

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-10 wtorek	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 wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Kapuśniak z ziemniakami 300ml (GLU, SEL) Makaron po bolońsku 350g (w tym makaron 200g, 150 sosu mięsno-warzywnego na bazie mięsa wieprzowego) (SEL, GLU) Brokuły gotowane 150g Kompot owocowy 250ml		Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 30g (GLU) Chleb graham 30g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2szt. Paprykarz 70g (RYB) Ogórek konserw. 60g (GOR) Sałata 20g	Jogurt naturalny 100ml (BIA)	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 Sód: 1901mg
	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 wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BAI, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, 150g sos mięsno-warzywny na bazie mięsa wieprzowego) Brokuły 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	Jogurt naturalny 100ml (BIA)	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 Sód: 1922mg
	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 (JAJ, BIA) Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BAI, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 350g (w tym makaron 200g, 150g sos mięsno-warzywny na bazie mięsa wieprzowego) Brokuły gotowane 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 z ryby gotowanej 70g (RYB) Ogórek konserw. 60g (GOR) Sałata 20g	Jogurt naturalny 100ml (BIA)	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 Sód 1965mg
	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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 wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BAI, GLU, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym 380g (w tym makaron 200g, 180g sos mięsno-warzywny na bazie mięsa wieprzowego) Brokuły gotowane 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 z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Jogurt naturalny 100ml (BIA)	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 Sód: 1956mg

		<i>Śniadanie</i>	<i>II śniadanie</i>	<i>Obiad</i>	<i>Podwieczorek</i>	<i>Kolacja</i>	<i>Posiłek nocny</i>	<i>Wartość odżywcza</i>
2026-03-11 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100g 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 2szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Ogórek zielony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	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 Sód [mg]: 1703
	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 pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, SEL) 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. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	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 Sód [mg]: 1745
	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pieczeń rzymska 100g (GLU, SEL) Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1 szt.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka wieprzowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3 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 Sód [mg]: 1723
	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) 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 pomidorowa z ryżem 300ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka gotowana 130g Sos koperkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki 200g 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 wieprzowa 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Sucharki 30g (GLU)	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 Sód [mg]: 1767

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-12 czwartek	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Ser topiony 60g (BIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 120g	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 Sód [mg]: 1924
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 120g	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 Sód [mg]: 1956
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 150g (SEL) Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g (GOR) 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 120g	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 Sód [mg]: 1964
	BOGATOBIĄKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Serek kanapkowy smakowy 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (GLU, SEL) Gulasz drobiowy 180g (SEL) Ziemniaki 200g Bukiet jarzyn 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. Jajko gotowane 1szt. (JAJ) Szynka drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Mus owocowy 120g	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 Sód [mg]: 1978

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-13 piątek	DIETA PODSTAWOWA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z ziołami 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba z pieca w ziołach 100g (RYB, GLU, JAJ) Ziemniaki 200g 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. Hummus 70g (ZIA) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3 szt.	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 Sód [mg]: 2003
	DIETA ŁATWOSTRAWNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z ziołami 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew 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 Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3 szt.	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 Sód [mg]: 2005
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Twarożek z ziołami 70g (BIA) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 100g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g 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 gotowana 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe z ryżu brązowego 3 szt.	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 Sód [mg]: 2006
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATOKALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Twarożek z ziołami 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)	Barszcz czerwony 300ml (GLU, SEL) Ryba gotowana 130g (RYB) Sos jarzynowy 100ml (GLU, SEL) Ziemniaki 200g Marchew gotowana 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)	Wafle ryżowe 3 szt.	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 Sód [mg]: 2007

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-14 sobota	DIETA PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 60g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Pasztet drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek konserw. 60g (GOR) Sałata 20g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (SEL) Risotto z mięsem, zielonym groszkiem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml 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 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	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 Sód [mg]: 1978
	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) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml 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)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	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 Sód [mg]: 1956
	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. Pasztet drobiowy jednoporcjowy 50g (GLU, BIA, SOJ) Ser biały w plastrach 70g (BIA) Ogórek konserw. 60g (GOR) Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu brązowego, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml 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. Polędwica sopocka 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Jabłko 1 szt.	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 Sód [mg]: 1945
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (BIA, GLU) Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 1 szt. Szyńka drobiowa 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) Serek kanapkowy smakowy 30g (BIA)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Risotto z mięsem i warzywami 350g (w tym 200g ryżu, 150g mięsa wieprzowego i warzyw) (SEL) Sos pomidorowy 100ml Bukiet jarzyn gotowanych 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. Polędwica sopocka 70g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Herbatniki 30g (GLU, JAJ, BIA, ORZ)	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 Sód [mg]: 1967

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-15 niedziela	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 wiejska 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)		Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka panierowana 100g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100ml (SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 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. Ser żółty 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2348,33 Białko ogółem [g]: 99,38 Tłuszcz [g]: 70,51 Kw. tł. nasycone [g]: 23,18 Węglowodany ogółem [g]: 340,98 W tym cukry [g]: 83,29 Błonnik pokarmowy [g]: 29,90 Sód [mg]: 2022
	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 wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)		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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2168,50 Białko ogółem [g]: 90,75 Tłuszcz [g]: 59,73 Kw. tł. nasycone [g]: 20,75 Węglowodany ogółem [g]: 325,88 W tym cukry [g]: 83,79 Błonnik pokarmowy [g]: 26,05 Sód [mg]: 2034
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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 wiejska 50g (SOJ) Pomidor 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 1szt. 100g (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Szynka drobiowa 20g (SOJ)	Rosół z makaronem 300ml (GLU, SEL, JAJ) Pierś z kurczaka gotowana 80g Sos pietruszkowy 100ml (BIA, GLU, SEL) Puree ziemniaczane 200g (BIA) Surówka z kapusty pekińskiej 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. Twarożek z koperkiem 70g (BIA) Ogórek zielony 60g Sałata 20g	Sok pomidorowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 2489,71 Białko ogółem [g]: 114,72 Tłuszcz [g]: 76,99 Kw. tł. nasycone [g]: 24,30 Węglowodany ogółem [g]: 352,48 W tym cukry [g]: 50,36 Błonnik pokarmowy [g]: 38,10 Sód [mg]: 2027
	BOGATOBIĄŁKOWA/ 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 wiejska 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 1szt. 100g (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Szynka drobiowa 20g (SOJ)	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	Jabłko 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 drobiowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Soczek owocowy 200ml	Wart. energetyczna [kcal]: 3313,47 Białko ogółem [g]: 123,66 Tłuszcz [g]: 110,50 Kw. tł. nasycone [g]: 56,84 Węglowodany ogółem [g]: 470,39 W tym cukry [g]: 83,88 Błonnik pokarmowy [g]: 34,46 Sód [mg]: 2089

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-16 poniedziałek	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka konserw. 60g (GOR) Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Żurek 300ml (GLU, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, BIA) (w tym makaron 200g, twarożek 100g) Mus jabłkowy 100g 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. Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2103,39 Białko ogółem [g]: 81,37 Tłuszcz [g]: 50,80 Kw. tł. nasycone [g]: 12,90 Węglowodany ogółem [g]: 339,73 W tym cukry [g]: 81,54 Błonnik pokarmowy [g]: 24,31 Sód [mg]: 1678
	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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)		Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron z serem 300g (GLU, BIA) (w tym makaron 200g, twarożek 100g) Mus jabłkowy 100g 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. Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2028,01 Białko ogółem [g]: 71,82 Tłuszcz [g]: 50,44 Kw. tł. nasycone [g]: 13,29 Węglowodany ogółem [g]: 329,25 W tym cukry [g]: 79,99 Błonnik pokarmowy [g]: 25,24 Sód [mg]: 1655
	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSYWAJALNYCH 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) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Papryka konserw. 60g (GOR) Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser topiony 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron z serem b/c 300g (GLU, BIA) (w tym makaron razowy 200g, twarożek 100g) Mus jabłkowy b/c 100g Surówka z tartej 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. Serek homogenizowany 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Jabłko 1 szt.	Wart. energetyczna [kcal]: 2453,61 Białko ogółem [g]: 92,28 Tłuszcz [g]: 77,01 Kw. tł. nasycone [g]: 22,20 Węglowodany ogółem [g]: 360,12 W tym cukry [g]: 44,99 Błonnik pokarmowy [g]: 41,19 Sód [mg]: 1689
	BOGATO BIAŁKOWA/ BOGATO KALORYCZNA	Herbata czarna granulowana 250ml Chleb pszenno-żytni 120g (GLU) Bułka pszenna 50g (GLU) Masło 30g (BIA) 3 szt. Pasta z ryby gotowanej 70g (RYB) Szynka drobiowa 50g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g Kefir 150g 1 szt. (BIA)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser topiony 20g (BIA)	Zupa grysikowa 300ml (GLU, SEL) Makaron z serem 350g (GLU, BIA) (w tym makaron 200g, twarożek 150g) Mus jabłkowy 100g Surówka z tartej marchewki 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. Serek homogenizowany 70g (BIA) Szynka wieprzowa 20g (SOJ) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Herbatniki 30g (GLU, BIA, JAJ)	Wart. energetyczna [kcal]: 2939,19 Białko ogółem [g]: 91,25 Tłuszcz [g]: 100,72 Kw. tł. nasycone [g]: 50,21 Węglowodany ogółem [g]: 425,79 W tym cukry [g]: 79,72 Błonnik pokarmowy [g]: 27,83 Sód [mg]: 1677

		Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	Wartość odżywcza
2026-03-17 wtorek	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 żółty 60g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Kotlet mielony 100g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200g 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. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3 szt.	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 Sód [mg]: 2102
	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) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml Ziemniaki 200g Marchew 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 Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3 szt.	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 Sód [mg]: 2103
	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) Twaróg 70g (BIA) Pomidor 60g Sałata 20g	Chleb graham 40g (GLU) Margaryna 10g 1 szt. Ser żółty 20g (BIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g Kompot owocowy b/c 250ml	Gruszka 1sz.	Herbata czarna granulowana b/c 250ml Chleb graham 60g (GLU) Bułka grahamka 50g (GLU) Margaryna 20g 2 szt. Szynka drobiowa 50g (SOJ) Ogórek kiszony 60g Sałata 20g Jogurt naturalny 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3 szt.	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 Sód [mg]: 2104
	BOGATO BIAŁKOWA/ 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) Twaróg 70g (BIA) Pomidor b/s 60g Sałata 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (GLU) Masło 10g 1 szt. (BIA) Ser żółty 20g (BIA)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (BIA, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100ml Ziemniaki 200g Marchew gotowana 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 Jogurt owocowy 100g 1szt. (BIA)	Wafle ryżowe 3 szt.	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 Sód [mg]: 2107

Jadłospis przygotowany przez Catering Food4Med